Manualul NLP-ului spiritual



Walter Lübeck

Punți spirituale spre o legătură armonică dintre inimă şi minte.

EDITURA MIX

Colecția **Alternative Spirituale**

NLP–ul (Programarea Neuro Lingvistică) este utilizarea sistematică și efectiva a posibilităților care există în fiecare individ de a-și aminti, de a uita, de a valorifica informații și reprezentări, de a percepe și a reacționa, pentru a reuși să-și trăiască viața la cel mai înalt nivel.

Ideal este ca orice acțiune făcută să fie benefică pentru întregul sistem, nu doar pentru o parte a sa. Deși acesta este un obiectiv dificil, există o soluție relativ simplă. Ea este reprezentată de cele trei principii spirituale de bază ale dezvoltării personalității: „iubire", „conștiință" și „responsabilitate".

Prin „capacitatea de a iubi" se înțelege capacitatea de a te putea regăsi în altul, de a te găsi în rezonanță cu celelalte viețuitoare ale lumii, de a simți împreună cu ele (empatie), de a lua în considerare, în gândire și acțiune, unitatea profundă și legătura ce exista intre toate elementele creației.

Prin „dezvoltarea capacității de conștientizare" se înțelege, în acest context, capacitatea de a percepe senzorial, de a recunoaște și de a pune in relație cu existența generala, cât mai multe elemente particulare ale creației.

„Responsabilitatea" desemnează capacitatea unui om de a se percepe ca având control asupra ceea ce se referă la el, în loc să se perceapă ca fiind controlat din afară.

Dacă munca de dezvoltare a personalității se orientează după aceste trei puncte de referință, în ultimă instanță, se obțin rezultate pozitive pentru întregul proces. Acest lucru a fost demonstrat de experiența de milenii a marilor tradiții spirituale din întreaga lume.



www.edituramix.ro

ISBN 978-973-8471-66-5

EDITURA MIX®
Magia cuvintelor

MANUALUL NLP-ULUI SPIRITUAL

Editura Mix există pentru a aduce valoare în viața dumneavoastră.

MANUALUL NLP-ULUI SPIRITUAL

Traducere: Alexandru Ștefan Hrab
Desene: Alex Ignatius

EDITURA MIX
Brașov, 2007

Culegere: Alexandru Ștefan Hrab
Tehnoredactare și copertă: Florin Druțu
Corectura: Elena Malnai
Consilier editorial: Florin Zamfir

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
LÜBECK, WALTER
Manualul NLP-ului spiritual / Lübeck Walter. –
Brașov : Mix, 2007
ISBN 978-973-8471-66-5
159.923.2

Avertisment

NLP-ul este un sistem eficient pentru terapia și stimularea creșterii spirituale și sufletești. Cu toate acestea, NLP-ul nu face inutilă consultarea unui medic, terapeut sau psihoterapeut atunci când există suspiciunea unei îmbolnăviri serioase. Terapia naturistă (din care NLP-ul face parte) dorește să completeze medicina tradițională în toate cazurile în care aceasta nu-i mai poate ajuta pe oameni – asta nu înseamnă, în nici un caz că este considerată inutilă. Informațiile și exercițiile prezentate în această carte au fost verificate cu mare atenție și redate conștient și responsabil. Cu toate acestea, autorul și editura nu își asumă responsabilitatea pentru afecțiunile de orice natură care ar putea apărea, direct sau indirect, prin aplicarea sau folosirea informațiilor din această carte. Informațiile din această carte se adresează celor interesați și vor să servească specializării acestora și nu trebuie înțelese ca indicații terapeutice sau diagnostice în sens medical.

Pentru informații actuale și comenzi vizitați site-ul nostru
www.edituramix.ro
sau contactați-ne la:
tel.: 0720 499494; fax: 0720 112117
e-mail: comenzi@edituramix.ro

Tiparul executat la S. C. GRIDSOLO PRINT COMPANY S. R. L. - Brașov
0268 - 313 355 e-mail: gridsolo@tiposerv.ro

CUPRINS

Capitolul 7

Capitolul 8

Introducere

NLP-ul, noua metodă de comunicare cu o denumire greu de pronunțat*, care face posibile schimbări de atitudine și ne ajută să învățăm ca prin farmec, a ajuns la mine acum câțiva ani sub forma unei cărți și a mai multor participanți și absolvenți la seminarii și cursuri de calificare NLP. Inițial, numeroasele noțiuni de specialitate și abordarea extrem de profesională a domeniilor vitale ale existenței umane – simțurile, inconștientul, motivația de a învăța și capacitățile individuale – m-au speriat. Totuși, atunci când am început să mă învârt în jurul aceluiași NLP (în cercuri din ce în ce mai restrânse), am constatat, foarte repede, că acest sistem îmi putea explica motivul succesului meu în cadrul seminariilor și al activității mele de consultanță. Acest lucru m-a convins de valoarea sa de aplicabilitate practică. Atitudinile mele inconștiente, pe care le foloseam pentru a-i ajuta pe alții să-și limpezească sentimentele, situațiile reale de viață și dorințele cele mai profunde, mi-au fost explicate în modul cel mai clar de literatura de specialitate NLP și de cursurile de calificare pe care le-am urmat ulterior. Bineînțeles că, la început, a trebuit să renunț, treptat, la prejudecățile pe care le aveam față de NLP. Totuși marea mea curiozitate, care m-a ajutat adesea să trec peste etape de învățare deosebit de dificile, nu m-a părăsit nici acum. În momentul în care am observat că limbajul abstract nu face altceva decât să folosească noțiuni noi pentru situații obișnuite, cu care mă confrunt zilnic și că, astfel, puteam reîntâlni NLP-ul în viața mea, a fost înlăturat și ultimul obstacol. Fiecare tehnică, fiecare model NLP pe care l-am învățat s-a legat imediat de experiențele pe care le avusesem cu oamenii, de consultanțe, de relaționare și de depășirea problemelor acestora. Foarte curând, la acestea s-au adăugat noi instrumente și extensii, pe care le-am experimentat conștiincios și pe care le-am retransmis elevilor. Tot așa am adunat și materialul pentru această carte. Atunci când

* Programare neurolingvistică

am scris-o, am avut câteva probleme la alegerea tematicii – există aşa de multe lucruri interesante referitoare la aceast subiect, încât s-ar putea umple cu uşurinţă douăzeci de cărţi de dimensiunile celei de faţă fără să pară reluări. După mai multe ezitări, m-am decis să folosesc numai materiale care se referă la: tehnicile de bază şi modelele absolut necesare care au legătură cu NLP, modelele explicative noi sau mai puţin cunoscute referitoare la mecanismele de funcţionare a metodei NLP, noile posibilităţi de aplicare care nu apar în literatură sau în tematica seminariilor, legăturile cu aspectele spirituale care aşează NLP-ul într-un cadrul mai larg şi mai profund, pe care-l consider mai adecvat şi mai plin de sens, pentru a nu se crea imaginea greşită că NLP-ul este doar un instrument comercial şi de propagandă, beneficiile uzuale ce pot fi obţinute, în mod natural, prin instrumentele specifice NLP-ului.

Există pe piaţă o serie de cărţi referitoare la NLP care, deseori, au un conţinut similar, prezentat poate într-o formă puţin diferită. Îmi doresc să scriu cărţi pline de sens, astfel că în această carte *nu* vei găsi cele 72 de prezentări ale „Six-stepului" şi ale „Framingului comercial" sau ale „Swish-ului". Toate acestea sunt metode NLP verificate şi extrem de eficiente, dar au fost descrise în suficiente alte cărţi, astfel că prefer să nu ofer aici informaţiile obişnuite.

Construcţia acestei cărţi se bazează pe structura unui program de consultanţă valoros şi de lungă durată, care nu este conceput în aşa fel încât să înlăture rapid o problemă sâcâitoare, ci care să te ajute pe viitor, să poţi lucra singur şi eficient cu NLP-ul în vederea atingerii obiectivelor şi s-o poţi face cu succes chiar şi atunci când este vorba despre alţii. Pentru a crea baza necesară acestui lucru, a fost dezbătută pe larg o parte a bazelor NLP-lui. Dacă vei aplica conştiincios acest material, vei afla de ce foloseşti metoda NLP şi cum vei putea s-o dezvolţi şi să o adaptezi creativ la cele mai diverse situaţii ale vieţii. Te rog să nu încerci să-ţi propui ca, de la prima lectură, să poţi înţelege toate fundamentele teoretice ale metodei. Acest lucru nu este necesar pentru utilizarea acestei carţi. Ulterior, lucrurile se vor lămuri treptat, pe măsură ce vei citi şi reciti cartea.

Cea mai mare parte a informaţiilor de care ai nevoie pentru a lucra eficient cu NLP-ul este prezentată în această carte cu mijloace care-ţi vor uşura sarcina de a le aplica în timpul lecturii asupra ta şi a vieţii tale cotidiene. Pentru a realiza acest lucru, am folosit multe povestiri, exemple şi comparaţii. Am folosit şi o metodă NLP de uşurare a învăţării. Asta înseamnă că nu e nevoie să înţelegi de la început, tot ce ai citit, în mod conştient. Doar ceea ce te interesează (şi numai atât!) va fi înregistrat de către subconştientul tău ca model şi posibilitate de lărgire a capacităţii tale de acţiune cu scopul de a-ţi sta la dispoziţie în cele mai diverse situaţii ale vieţii.

Această carte m-a schimbat şi pe mine pe parcursul scrierii ei, fiindcă au apărut noi corelaţii şi am reuşit să înţeleg multe lucruri interesante cu aplicabilitate practică. Dacă doreşti acest lucru şi dacă o citeşti, această carte te poate ajuta şi pe tine să te transformi. Principiile cele mai importante după care mi-am orientat întreaga muncă, stimularea capacităţii de a iubi, a conştientizării şi a răspunderii personale, formează şi în această carte axul principal în jurul căruia se învârte roata tehnicii, a metodelor, a experienţelor şi a modelelor teoretice. Fiecare pas evolutiv pe care-l va determina, eventual, lectura acestei cărţi, va fi orientat în funcţie de aceste trei calităţi fundamentale. Îţi urez lectură plăcută, dorinţă de a creşte şi o viaţă aşa de fericită încât să te invidiezi singur în cazul în care invidia îţi va mai face plăcere.

Al tău Walter Lübeck

Capitolul 1

Ce este programarea neurolingvistică (NLP)? ...şi ce este NLP-ul spiritual (SNLP)?

La începutul fiecărei şedinţe cred că este important să se clarifice fundamental pe ce baze ar trebui să se clădească munca în comun. Astfel, se pot evita confuziile şi clientul poate prelua, chiar din debutul procesului de transformare, o parte din responsabilitatea propriei sale dezvoltări, ceea ce, în sine, este deja primul efect benefic al unei şedinţe SNLP (1). Ştii unde eşti şi pe ce drum te afli, la ce te poţi aştepta şi la ce nu. Procesul evolutiv pe care ţi-l doreşti poate fi evaluat realist şi calea este deja jalonată. Prin concept, această carte este structurată ca o consultanţă NLP detaliată. De aceea ea debutează cu o discuţie importantă despre metodică şi despre bazele teoretice ale NLP/SNLP.

NLP – o definiţie

NLP-ul este utilizarea sistematică şi efectivă a posibilităţilor care există în fiecare individ de a-şi aminti, de a uita, de a valorifica informaţii şi reprezentări, de a percepe şi de a reacţiona în toate domeniile existenţei umane pentru a stimula confortul subiectiv şi obiectiv, flexibilitatea şi alte modalităţi de structurare satisfăcătoare a capacităţilor necesare trăirii vieţii la cel mai înalt nivel.

SNLP – o definiţie suplimentară

Trecând dincolo de definiţia NLP-ului dată mai sus, SNLP-ul ia în considerare reflexii spirituale referitoare la sensul şi structura lumii în general şi a existenţei umane în particular. SNLP-ul trebuie să-i ajute pe oameni să-şi lărgească posibilităţile de obţinere a confortului personal în armonie cu principiile naturale ale dezvoltării

spirituale, descoperind şi punând în practică forţa creativă. În acest context, cel mai important lucru este luarea în consideraţie a celor trei principii spirituale esenţiale: „capacitatea de a iubi", „dezvoltarea capacităţii de conştientizare" şi „responsabilitatea".

Prin „capacitatea de a iubi" se înţelege capacitatea de a te putea regăsi în altul, de a te găsi în rezonanţă cu celelalte vieţuitoare ale lumii, de a simţi împreună cu ele (empatie), de a considera în gândire şi acţiune unitatea profundă şi legătura ce există între toate elementele creaţiei în cadrul procesului evolutiv.

Prin „dezvoltarea capacităţii de conştientizare" mă refer, în acest context, la capacitatea de a percepe senzorial, de a recunoaşte şi de a pune în relaţie cu existenţa generală, cât mai multe elemente particulare ale creaţiei.

„Responsabilitatea" desemnează capacitatea de a te percepe ca având control asupra ceea ce se referă la tine, în loc să te percepi ca fiind controlat din afară. Astfel, sclavul devine un om liber, capabil în mod sincer şi hotărât să susţină evoluţia creaţiei spre binele tuturor şi să se şi bucure de aceasta.

De ce SNLP?

În îndelungata perioadă în care m-am ocupat cu NLP-ul, cu specializări în tehnicile NLP, cu literatura de specialitate şi cu aplicaţiile specifice, mi-a devenit din ce în ce mai limpede că posibilităţile enorme ale acestui pachet genial de mijloace psihice pot fi folosite cu uşurinţă în mod constructiv sau distructiv, neexistând un mecanism automat de reglare cu privire la rezultatele sale. Cu alte cuvinte: NLP-ul poate fi folosit pentru dezvoltarea potenţialului uman, dar poate fi folosit şi pentru controlul altor oameni sau grupe umane – de exemplu pentru a le face mai atractiv ultimul tip de oală pentru supă sau pentru a-i determina să aleagă un anumit partid în vederea guvernării.

Această situaţie apare şi în domeniul mai restrâns al terapiei individuale, unde NLP-ul, această sabie ascuţită, este deosebit de eficient. Am cunoscut oameni care, foarte serios, au afirmat după

o specializare în NLP că nu vor mai avea nevoie de terapie pentru problemele lor, că au prelucrat deja totul prin metodele NLP şi că dificultăţile care au mai rămas nu sunt decât vina mediului.

Există chiar şi consultanţi NLP cărora nu le pasă ce schimbări suferă clienţii lor. Pentru ei este important ca, după încheierea muncii de schimbare, aceştia să spună că se simt mai bine şi că au mai mult succes.

Părerea mea este că asemenea rezultate ale terapiei NLP, sau altele asemănătoare, nu pot fi considerate ca fiind mulţumitoare. M-am străduit şi continui să mă străduiesc să-mi folosesc capacitaţile astfel încât nu numai un om, sau câţiva oameni, să aibă succes, ci ca, în cadrul dezvoltării fiecărui individ, să rezulte ceva pozitiv pentru întregul sistem. Exprimat în limbajul NLP: ecologia unei schimbări trebuie să se armonizeze cu întregul sistem, nu doar cu o parte a sa. Bineînţeles că este un obiectiv extrem de pretenţios care, în primul moment, pare greu de atins. Totuşi, există o soluţie relativ simplă. Ea este reprezentată de cele trei principii spirituale de bază ale dezvoltării personalităţii: „dragoste", „conştiinţă" şi „responsabilitate". Dacă munca de dezvoltare a personalităţii se orientează după aceste trei puncte de referinţă, în ultimă instanţă se obţin rezultate pozitive pentru întregul proces. Acest lucru a fost demonstrat de experienţa de milenii a marilor tradiţii spirituale din întreaga lume.

După câte ştiu eu, niciun om n-a devenit mentor spiritual fără să ţină seama, în dezvoltarea sa, de cele trei principii.

Totuşi, înainte de a ne ocupa mai îndeaproape de SNLP, ne vom întoarce la începuturile NLP-ului.

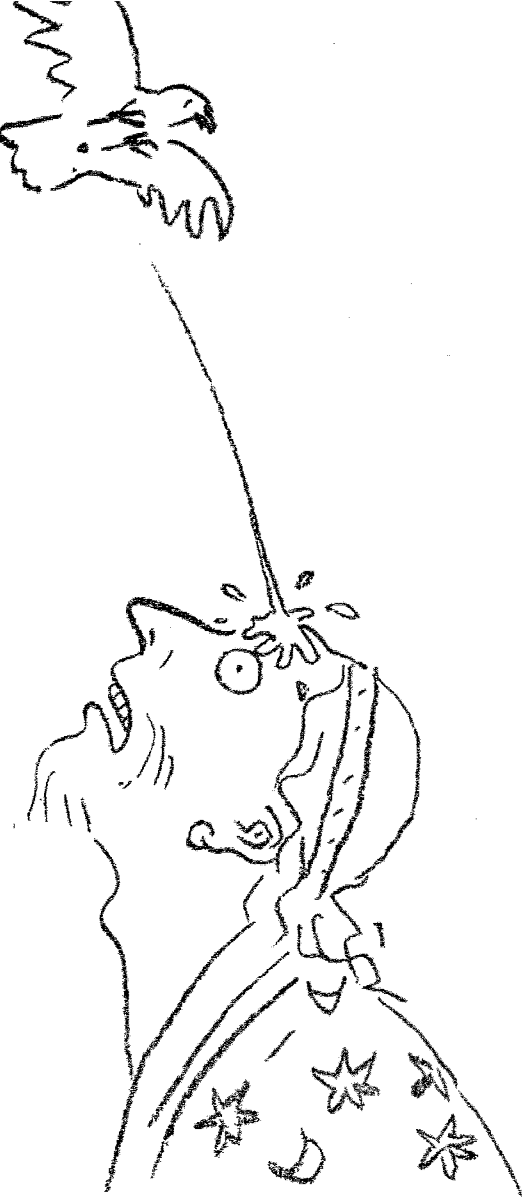
Cum s-a dezvoltat NLP-ul?

La începutul anilor 70 ai acestui secol, doi bărbaţi tineri, John Grinder şi Richard Bandler, au început să cerceteze şi să descrie metodele de lucru ale celor mai importanţi terapeuţi contemporani. În acea perioadă, Grinder era profesor asistent de lingvistică (ştiinţa limbajului) şi Bandler un student la psihologie, extrem de interesat de noile metode ale psihoterapiei. Ideea



„Cel care ești în ceruri
Arată-mi de unde să încep
Pentru a conduce lumea
Spre lucruri mai bune"





acestui proiect era ca, din observarea muncii terapeuţilor de top, să dezvolte un model uşor de înţeles şi de învăţat, care să-i poată ajuta şi pe alţii să obţină performanţe asemănătoare. Acest principiu al modelării, al reproducerii sistematice a celor mai înalte performanţe în vederea transferării lor asupra altor persoane, este şi astăzi cheia tehnicilor NLP.

Bandler şi Grinder au ales pentru proiectul lor trei modele:

a) Virginia Satir, o terapeută pe care mulţi o consideră genială şi care a fost capabilă să armonizeze relaţii familiale în cazuri în care mulţi alţi terapeuţi „şi-au rupt dinţii".

b) Fritz Perls, fondatorul unui sistem evolutiv revoluţionar, care astăzi este cunoscut în toată lumea ca „Terapia Gestalt" şi care este unul din pilonii de bază ai psihoterapiei moderne.

c) Milton H. Erickson, cel mai important şi mai nonconformist hipnoterapeut al acestui secol.

Cercetarea modului în care lucrau cele trei personalităţi total deosebite a scos la iveală similitudini surprinzătoare. Aparent, fiecare părea să procedeze altfel. Însă asemănarea dintre structurile mai profunde era evidentă. Bandler şi Grinder au restructurat acest model într-un sistem uşor de învăţat şi de mânuit, pe care l-au numit NLP (programare neurolingvistică). Acest cuvânt greu de pronunţat necesită, desigur, anumite explicaţii. Unitatea verbală „neuro" se referă la constatarea ştiinţifică a lingvisticii că fiecare om poate accede la realitate şi la relaţionare numai prin mesajele primite de la cele cinci simţuri – văz, auz, pipăit, miros şi gust. Aşa- numitele informaţii sunt valorizate de către individ, deci clasificate într-o scală a importanţei, de la fără importanţă până la „foarte important" pentru mine, sau ordonate şi structurate în diferite categorii morale, după educaţia fiecăruia. Ele vor fi înregistrate conform propriului program de ordonare (de cele mai multe ori inconştient) şi atunci când este nevoie de ele, actualizate conform unui sistem bine definit. Pe acestă bază se dezvoltă un mod raţional de înţelegere a sinelui, a lumii, a relaţiilor şi a modurilor de gândire şi acţiune individuală.

Elementul verbal „lingvistic” arată că ne ordonăm activitățile de gândire prin intermediul limbajului și că transmitem altora, respectiv recepționăm mesaje într-un mod abstract, precum și faptul că folosim limbajul asemeni unei oglinzi a structurilor noastre temporale de gândire.

Elementul verbal „programare” ne arată că modelele acționale și de valorizare ale individului se construiesc pe anumite programe (modificabile).

Cu alte cuvinte, de exemplu ai învățat cândva (te-ai programat) că este bine să traversezi strada, ca pieton, pe zebră și-ți orientezi viața în funcție de aceasta. Bineînțeles că este bine și corect. Totuși, dacă programul nu-ți permite excepții, este posibil să fii obligat să mergi pe jos mai mulți kilometri ca să traversezi un drum de țară foarte puțin circulat, fiindcă o trecere de pietoni marcată se găsește abia în localitatea următoare. În acest caz, flexibilitatea ta este prea mică pentru o prelucrare adecvată a cotidianului. Tocmai această flexibilitate crescută, posibilitatea de a alege rațional între mai multe variante, face parte din principiile de bază ale NLP-ului.

Sigur că acest exemplu ți se va părea exagerat, dar gândește-te la programele pe care le-ai învățat referitoare la fumat, băut alcool, gelozie, care te fac să-ți sabotezi singur succesul sau programul de a face tot timpul aceeași greșeală sau de a-ți autoimpune permanent limite.

Al patrulea specialist de top care a influențat semnificativ NLP-ul, este *Gregory Bateson,* un antropolog, care a publicat materiale referitoare la cercetări vaste despre comunicație sau referitoare la modul în care se structurează și se comportă sistemele vii. El s-a făcut cunoscut mai ales prin teoria „dublei legături” referitoare la schizofrenie. Multe dintre raționamentele fundamentale ale NLP-lui își au originea în lucrările sale.

Deja, înspre finele anilor 70, Bandler și Grinder au publicat o serie de cărți care prezentau publicului larg noul lor sistem. În afară de aceasta, ei au răspândit, prin intermediul seminariilor, cunoștințele practice pe care le aveau despre NLP, seminarii care au cunoscut, foarte curând, o mare popularitate.

Astăzi, NLP-ul este un sistem folosit de milioane de oameni. Nenumărate cărți au fost publicate pe această temă de mulți autori. În multe privințe, lucrările lui Bandler și Grinder au fost prelucrate și aplicate asupra celor mai diverse domenii ale vieții umane. Cei mai importanți continuatori sunt, după opinia mea, Robert Dilts, David Gordon, Connierae și Steve Andreas ca și Anthony Robbins[1].

Principiile fundamentale ale NLP-lui

Experiența mi-a arătat că ipotezele fundamentale ale NLP-ului sunt, în mod real, regulile de bază ale vieții. Parțial, această afirmație ar putea părea ca fiind provocatoare, dar pun totuși sub semnul întrebării multe din scuzele care ne sunt atât de dragi și care ne dau posibilitatea de a rămâne acolo unde suntem, în loc să creștem, să învățăm și să navigăm fericiți, împreună cu alții, în curentul veșnic schimbător al vieții. Este extrem de util să fie cunoscute mai îndeaproape pentru ca, în acest fel, să se poată înțelege și NLP-ul plecând de la bazele acestuia.

Regulile fundamentale ale programării neurolingvistice

1. Comunicarea are loc în permanență.

Nu este posibil să nu comunicăm. Informațiile circulă în permanență prin cele cinci canale senzoriale: văzul, auzul, pipăitul, mirosul și gustul. Valorificarea lor are loc, de cele mai multe ori, inconștient, și toți cei care se găsesc în raza de acțiune a comunicării sunt influențați, într-un mod sau altul, de mesajele emise. De exemplu, cel care nu spune nimic în cadrul unei discuții, nu face altceva decât să transfere centrul de greutate al comunicării sale active în celelalte patru canale de comunicație care-i sunt accesibile.

[1] În bibliografia comentată din anexă ai să găsești lucrări importante ale acestor autori și ale altora, cu o scurtă prezentare a conținutului și a posibilelor aplicații practice care ți-ar putea folosi.

2. Scopul comunicării este reacţia care se declanşează.

Se poate verifica dacă funcţionează comunicarea, prin măsura în care receptorul înţelege, pe baza informaţiilor primite, ceea ce vrea să-i transmită emiţătorul. Dacă acest lucru nu este posibil, oricât de bună ar fi fost intenţia emiţătorului, receptorul nu va înţelege mare lucru. În afară de aceasta, mesajul trebuie transmis în aşa fel încât receptorul să se comporte aşa cum şi-a dorit emiţătorul. În caz contrar, comunicarea nu a avut efectul scontat. De exemplu: mergi pe stradă şi lângă tine se opreşte o maşină. Şoferul îţi arată un bilet cu o adresă pe care o cunoşti. Fiind perspicace, concluzionezi că individul vrea să-i arăţi drumul şi tu i-l explici detaliat. În final, şoferul spune: „Can you tell it in English, please?!" Îţi dai seama că n-a înţeles nimic fiindcă nu înţelege limba română. Acum poţi să-ţi aduni cunoştinţele de engleză sau poţi face un desen – deci să încerci să comunici pe alte căi. A repeta doar mai tare, ceea ce fac mulţi oameni aflaţi într-o asemenea situaţie, nu ajută cu nimic, fiindcă cel care nu vorbeşte decât engleza nu înţelege româna oricât de tare ai vorbi.

3. Oamenii reacţionează la imaginea pe care şi-o fac, la modelul lor despre realitate şi nu la realitatea însăşi.

Dacă acum 400 de ani i-ai fi povestit cuiva despre lumina electrică, despre avioane sau maşini, probabil că ar fi râs de tine sau te-ar fi dus' la inchiziţie. Astăzi, lucrurile acestea sunt atât de fireşti încât nimeni nu mai face caz de ele. S-a schimbat imaginea general acceptată a lumii, harta noastră a realităţii, şi odată cu ea şi reacţia oamenilor la anumite lucruri. Totuşi, şi astăzi mulţi dintre contemporani au dificultăţi în a-şi imagina că forţele materiale subtile ar fi ceva real şi că ar putea influenţa existenţa vreunui om. Acum 400 de ani, nimeni nu s-ar fi îndoit de asta.

4. Corpul, spiritul şi sufletul sunt părţi diferite ale întregului uman, strâns legate între ele. Schimbarea unui element le influenţează şi pe celelalte.

Sigur că ţi s-a întâmplat şi ţie o dată: datorită unei schimbări surprinzătoare, un om se simte extrem de fericit şi tu observi

acest lucru din atitudinea sa corporală. Mersul său este diferit, i se schimbă comportamentul, expresia feței, toate exprimă marea sa bucurie interioară. Tot așa, o rănire corporală îi poate speria spiritul și-i poate afecta gândirea logică. Diferitele psihoterapii corporale moderne (bioenergetica, activitatea Reiki ș.a.m.d.) folosesc sistematic aceste relații spre binele clientului.

5. Individul care este mai flexibil în comparație cu semenii săi își formează mediul.

Dacă ți-ai fixat anumite atitudini în relațiile cu alții, poți avea anumite dificultăți. Dacă transmiți indicațiile profesionale *numai* pe un ton de comandă, vei determina la indivizii care nu sunt obișnuiți cu așa ceva, sau la cei care preferă forme de comunicare armonioase, apariția unei forme de rezistență. Dacă însă nu reușești să-i pui în mișcare pe cei încăpățânați prin transmiterea ordinelor tale într-o formă care nu permite dubii, atunci când nu se poate altfel, vor apărea situații în care nu te vei putea descurca. Cine poate să facă ambele lucruri și le aplică flexibil, în funcție de necesități, va fi capabil să rezolve constructiv, cu mai mulți colaboratori, mult mai multe probleme. În acest fel, automat, el va avea mai multe șanse să devină un lider decât alții care au posibilități de alegere limitate.

6. Oamenii nefericiți, bolnavi, nu sunt terminați – ei doar folosesc ceea ce pot și au, într-un mod incorect.

Cel care trăiește în armonie cu el însuși și acceptă plin de dragoste tot ceea ce reprezintă el, (atât nevoile cât și slăbiciunile sale), este fericit și mulțumit. Cel care încearcă să fie un altul, care se neagă pe sine sau o anumită parte a sa, se confruntă cu propria persoană și-și consumă timpul și forțele în lupta absurdă împotriva propriei identități. De aici iau naștere nefericirea și boala. De aceea, oamenii care doresc să ducă o viață mai bună, nu trebuie decât să dezvolte înțelegere față de propria persoană și să lase lucrurile să funcționeze așa cum li se potrivesc. Cine încearcă, de exemplu, să-și facă o carieră într-o profesie care nu i se potrivește,

își risipește calitățile. Dacă ar încerca să-și găsească o activitate care să-i corespundă, ar obține mai mult succes, mai multă apreciere și ar face mai multe lucruri utile pentru lume.

7. Fiecare acționează pe cât de bine poate s-o facă la momentul respectiv.

Ți s-a întâmplat și ție: înveți ceva important și te gândești: „Doamne, dacă aș fi știut *asta* atunci, n-aș fi făcut atâtea greșeli!" Este corect. Dar, pentru a putea învăța *acum* acest lucru, până în acel moment a trebuit să aduni experiențe și să le integrezi în personalitatea ta. Atunci, pur și simplu nu se putea și de aceea ai făcut anumite lucruri mai puțin mulțumitoare decât ai fi putut s-o faci acum. Peste câțiva ani, vei gândi în mod asemănător despre ceea ce faci *acum*. Și? Cu toții ne schimbăm în permanență, învățăm și devenim mai competenți. Permite-ți să-ți accepți capacitățile actuale, folosește-le și bucură-te că mâine ai să poți face același lucru mai bine, fiindcă te-ai hotărât să înveți în permanență din ceea ce ți se întâmplă în viață.

8. Într-un anumit context, fiecare acțiune este utilă și valoroasă.

Imaginează-ți că, în mod constant, te exprimi neclar, îți respecți rareori cuvântul, îi ajuți pe ceilalți să greșească, eviți să acționezi sau nu-ți asumi niciodată responsabilitatea. Poate că acum te gândești: „Asta ar fi groaznic!" „Cine ar mai vrea să aibă de-a face cu mine? Mi-aș putea rata și cariera profesională. Nimeni nu mă va mai trata cu seriozitate!" Poate că această atitudine nu ar fi prea utilă în mediul tău. Dacă ai fi însă politician, acționând în acest mod, ai avea perspective promițătoare să faci o carieră strălucită.

Poate că acest exemplu ți se va părea prea dur, dar gândește-te: există așa de multe situații de viață, culturi și subculturi. (Indiferent ce faci: în cel puțin o situație ar fi bine pentru tine să acționezi chiar așa cum acționezi în acel moment[2].)

[2] Mai multe despre acest model interesant de gândire ai să afli în capitolul referitor la "reframing".

9. Cu cât individul are mai multe posibilități de alegere pentru structurarea vieții sale, cu atât aceasta va fi mai lipsită de fricțiuni și mai satisfăcătoare.

Marea sa capacitate de adaptare i-a permis omului să supraviețuiască și să se poată impune chiar și în condiții de mediu extreme. Gândește-te doar la eschimoși sau la aborigenii din pustiurile Australiei. Cine nu este flexibil, se închide în fața situațiilor de viață aflate în veșnică schimbare. Un om înțelept a afirmat odată: „Singurul lucru constant din viață este veșnica schimbare!" și cred că-i putem confirma afirmația și prin propriile noastre experiențe. Deoarece flexibilitatea este așa de importantă în depășirea cu succes a problemelor pe care ni le pune viața, un principiu extrem de important al consultanței NLP este cel de a crea mai multe posibilități de alegere în cadrul efortului de rezolvare a acestora. Cine nu poate să abordeze o problemă decât într-un singur mod, are „cărți proaste" atunci când acest lucru nu mai funcționează.

10. Oricine este capabil să obțină orice – într-un mod care îi este specific.

Acum câțiva ani am cunoscut o persoană importantă. Era mic de statură, handicapat din naștere și se deplasa într-un scaun cu rotile. Nu avea forță în brațe și avea nevoie de cineva care să-l ajute să se hrănească. Înainte de a-l întâlni, m-aș fi gândit cu siguranță că cineva cu un handicap așa de mare nu poate face mare lucru în viața sa. Acest om m-a învățat că n-aveam dreptate și-i sunt recunoscător pentru asta. El cântă la instrumente cu clape și de suflat, organizează împreună cu alții show-uri de cabaret și expoziții. Despre acest subiect a scris și o carte extrem de interesantă. El își urmează drumul în felul său și își folosește cum poate mai bine ceea ce are.

Oricine încearcă să facă lucrurile la fel ca altcineva va obține mai puține decât originalul și va avea nevoie de mai mult timp și mai multă putere. Cel care se va îndrepta spre obiectiv în felul său, va reuși să realizeze și ceva original. Dacă Einstein ar fi încercat să

picteze ca Dali, n-ar fi reuşit să capete aşa de multe cunoştinţe uimitoare despre univers, timp şi spaţiu, pe care a reuşit să le transmită şi omenirii. Dacă Dali ar fi încercat să dirijeze, aşa cum a făcut-o Karajan, multe tablouri fantastice şi minunate n-ar fi fost pictate niciodată, dar lumea ar mai fi avut un dirijor frustrat şi mediocru. Ce frumos cânta Frank Sinatra: „Am făcut-o în felul meu!"

11. Fiecare are deja tot ce este necesar pentru a depăşi problemele pe care i le pune viaţa – trebuie doar să înveţe să-şi folosească calităţile în mod adecvat.

Să fim sinceri: în fond ştii foarte bine ce te face fericit şi mulţumit. De ce nu trăieşti aşa? Bine, cred că ştiu câteva dintre răspunsuri, cum ar fi: „Nu se poate. Ce vor spune ceilalţi! Este imoral. Nu ştiu cum să obţin ceea ce vreau. Nu e de mine. Dacă aş face-o, ar apărea alte lucruri neplăcute şi nu vreau să se întâmple aşa. Este obositor şi ceilalţi nu vor accepta." Şi aşa mai departe.

Deci, tu ştii de ce ai nevoie ca să-ţi structurezi viaţa, dar nu ştii cum să integrezi acest lucru în viaţa ta în mod corect şi onest. Aceasta este de fapt principala sarcină a NLP-ului.

12. Nu există eşecuri, ci numai rezultate.

Este posibil ca tu să fi afirmat sau să fi crezut de multe ori că „aşa a fost să fie". Vrei să ştii cum am ajuns la această idee? Să presupunem că ai avut întotdeauna note proaste la matematică şi latină. A fost rău. De aceea n-ai putut studia medicina, aşa cum le-ar fi plăcut părinţilor tăi şi ai devenit grafician, lucru care întotdeauna ţi s-a părut extraordinar. Pentru tine a fost un lucru bun. Privind retrospectiv, ţi-ai structurat evoluţia şcolară cu succes, în aşa fel încât ai putut deveni grafician. Este o nebunie!? Da, dacă viaţa evoluează aşa. Poate că şi astăzi mai eşti supărat şi te simţi inferior fiindcă ai căpătat acele note proaste. În acest caz, a venit momentul în care să-ţi iei această povară de pe umeri, să-ţi îndrepţi spatele, pe care va apăsa o povară mult mai mică, să te feliciţi şi să-ţi fi recunoscător. Pe termen lung, ai făcut exact ceea

ce a fost bine pentru tine. Chiar dacă ar fi numai aceasta şi meriţi să fii lăudat!

Dacă nu eşti mulţumit cu activităţile tale, gândeşte-te bine dacă motivul este că acestea nu-ţi satisfac în mod corespunzător necesităţile, dacă tu consideri că valorile altora sunt superioare celor în care crezi tu sau dacă nu cumva aceste rezultate nedorite te-au scutit sau te vor scuti în viitor de ceva mult mai neplăcut (vezi exemplul de mai sus). Dacă în cadrul actual al vieţii tale realizările tale nu sunt recunoscute sau apreciate, gândeşte-te dacă nu cumva există alte situaţii de viaţă, care să necesite tocmai astfel de acţiuni. Dacă rezultatul unei acţiuni este valorizat ca „succes" sau ca „eşec", depinde de contextul în care este privit acesta. Mai multe amănunte referitoare la această temă ai să găseşti în capitolul despre „Reframing".

13. Problemele au un gust mai bun atunci când porţiile sunt mici.

Orice problemă poate fi rezolvată atunci când paşii care duc spre soluţie sunt suficient de mici. Cum crezi că ai putea mânca o întreagă plăcintă cu mere dintr-o singură înghiţitură? Dacă gura ta este construită la fel ca a mea, nu o vei putea face. Exact la fel li se întâmplă multora atunci când este vorba despre problemele lor cotidiene. Dacă nu reuşesc să depăşească o problemă majoră din prima încercare şi foarte repede, ei ajung deseori la concluzia că nu o vor putea face deloc. Să ne întoarcem la plăcinta cu mere: dacă mănânci în fiecare zi una sau două bucăţi, în câteva zile o vei termina lejer şi-ţi va face şi plăcere. Încearcă să aplici aceeaşi strategie şi în cazul depăşirii problemelor pe care le ai. Nu fă totul dintr-o dată, ci încearcă să împarţi ce ai de făcut în paşi mici, astfel încât depăşirea obstacolelor care-ţi apar pe drumul vieţii să fie uşoară şi să-ţi facă şi plăcere. În limbajul de specialitate al NLP-ului, această împărţire în paşi mărunţi este numită „Chunking"[3]. Filozofia taoistă, de la care am învăţat multe lucruri importante, spune despre aceasta „Chiar şi cea mai lungă călătorie începe cu primul pas!"

[3] A împărţi ceva în unităţi mai mici. (n.tr.)

Dacă, odată cu trecerea timpului, capeți mai mult antrenament, îți poți mânca „plăcinta problemă" în porții mai mari. Acest lucru este desemnat ca „Chunking up"[4].

14. În spatele fiecărei atitudini problematice se găsește o intenție bună.

Unii oameni care fumează și vor să scape de acest viciu tratează partea din ei care este responsabilă de aceasta și care-i apropie de țigară ca pe un dușman. Conform experienței pe care am dobândit-o, lucrurile stau cu totul altfel. Cu siguranță că, *pe termen lung*, fumatul este dăunător. *Pe termen scurt* însă, poate ajuta la reducerea stresului, la diminuarea senzațiilor de disconfort, la legarea și cultivarea unor contacte sociale – observă grupurile de fumători din pauzele de la seminarii sau pe cele de la locul de muncă – la obținerea unor pauze pentru fumat și la multe altele. Partea de inconștient responsabilă cu fumatul nu are deci nicio intenție rea. Conform experienței multor terapeuți, pe termen lung, ar alege cu plăcere alte căi mai sănătoase de satisfacere ale acelorași necesități, *în cazul în care* acestea ar funcționa cel puțin tot așa de bine, ar fi la fel de ușor de obținut și ar fi cel puțin tot așa de simple. NLP-ul pleacă de la premisa că *orice* atitudine, indiferent cât de irațională ar părea, este de fapt – (din perspectiva celui care acționează) – cel mai rațional lucru pe care-l poate face pentru a depăși *pe termen scurt* dificultățile vieții. Dacă, în cadrul unei terapii, acest lucru este accentuat, inconștientul va fi mult mai cooperant în vederea rezolvării problemei existente decât atunci când va fi tratat ca un dușman. Ceea ce iubești este prietenul tău. Ceea ce urăști, de ce te temi și ce disprețuiești îți va fi dușman. Întotdeauna!

Alte principii ale NLP-ului spiritual

15. Cu cât preiei mai multe, cu atât vei putea folosi mai multe.

Pe cărările străbătute de tine zilnic, pot înflori flori oricât de frumoase. Dacă, scufundat în gânduri sau fixat asupra obiectivelor

[4] A uni ceva în unități mai mari. (n,tr.)

tale, treci în goană pe lângă ele, n-ai să te poţi bucura de frumuseţea lor. Dacă n-ai învăţat să recunoşti un ciocan şi să ştii că-ţi poate folosi atunci când baţi cuie, chiar dacă în jurul tău s-ar găsi zece ciocane, vei continua să baţi în perete cuiele cu care-ţi fixezi tablourile tot cu tocul de la pantof. Fii atent la lucrurile care se întâmplă în jurul tău şi încearcă să le descoperi sensul. Acesta este ezoterismul aplicat[5]. O veche zicală spune: „Atunci când ai ajuns la ţintă nu capeţi decât ceea ce ai semănat pe drum!". Cel care nu percepe nimic pe parcurs, nu poate lua cu el nimic, şi în final se va afla în aceeaşi poziţie ca la început. Este posibil să fi investit mult efort şi mult timp pentru a se învârti în cerc. Dar acest lucru se poate schimba şi ulterior, prin intermediul NLP-ului. Aceasta fiindcă inconştientul unui om este mult mai vigilent decât elementele sale conştiente. Cu ajutorul inconştientului este posibil ca la finele drumului să fi adunat multe din cadourile pe care ni le-a oferit acesta. Astfel, un învins hărţuit şi frustrat, mai poate deveni un învingător strălucitor, care nu va uita niciodată cel puţin una dintre lecţiile vieţii: „A fi conştient este cheia norocului!"

16. Cu cât iubeşti mai mult, cu atât eşti mai puternic.

În sens spiritual, a iubi, aşa cum am afirmat şi mai sus, înseamnă să te afli în rezonanţă cu altul, să te recunoşti în el, să simţi asemeni lui. Dacă te poţi contopi cu altcineva – fără să renunţi la tine, indiferent de forma în care o faci, ceea ce este un secret extrem de important[6] – dacă vibrezi integral împreună cu el, poţi să-l influenţezi în acelaşi fel în care te poţi influenţa pe tine însuţi. Bineînţeles că şi aici forţa o găseşti în cadrul propriei dezvoltări. Mulţi dintre marii vindecători şi mentori spirituali lucrează în acest fel. Cu cât terapeutul poate empatiza mai mult cu clientul său, cu atât îl va putea ajuta mai bine să se regăsească, să

[5] Într-o traducere de sens, ezoteric înseamnă "ceea ce este ascuns". În contrast, exoteric înseamnă "ceea ce este evident".

[6] În limbajul NLP procesul de a intra în rezonanţă este descris prin termenul de „Pacing". A fi în rezonanţă înseamnă „Raport" şi cineva cu care am un „Raport" pentru a pune în mişcare ceva ce nu poate face singur, este desemnat ca „Leading". Un pacing bun, un raport puternic şi un leading competent şi integru caracterizează un bun terapeut şi fac posibile toate formele de procese evolutive.

devină din nou el însuşi şi astfel să se însănătoşească[7]. Dragostea este forța cea mai mare – şi singura care nu poate fi exploatată. Cine se găseşte în rezonanță cu un altul suferă şi el dacă-l răneşte pe acesta. Pentru a ne mai întoarce la misterul pe care l-am amintit – înainte ca cineva să-şi poată deschide cu totul inima pentru alții, trebuie să fie în armonie cu sine însuşi, deci trebuie să învețe să-şi accepte „eul", să-l dezvolte şi să-l folosească rațional. În ezoterism, această atitudine profesională devine limpede prin faptul că, aşa-numita chakră a plexului solar[8] – care se găseşte în ierarhia centrilor energetici sub chakra inimii – este un centru important al identității, al despărțirii de (alte părți ale) creației. Faptul că dragostea adevărată pentru un altul nu este posibilă decât atunci când este legată de o ancorare puternică în propria personalitate şi în capacitatea ei de a crea în conformitate cu propriile necesități, nu este decât o contradicție aparentă. Imaginează-ți că, ajutat de cunoştințele tale, trebuie să-l ajuți pe un altul să se vindece, rezonezi împreună cu el, te uneşti total cu el – şi eşti el! Dacă acum nu mai poți face tot ceea ce puteai face când (mai) erai numai tu, doi oameni au o problemă.

17. Cu cât te consideri mai responsabil față de tot ceea ce te priveşte, cu atât devii mai liber.

Fiecare individ care se consideră o victimă a împrejurărilor, o persoană lipsită de putere, va avea puține posibilități să capete ceea ce are nevoie pentru a fi fericit. El este dependent de bunăvoința „altora", mai puternici decât el. Dacă te decizi să fie aşa, politicienii, părinții, copiii, societatea, industria, Karma, Karma negativă, toate pot decide în ce te priveşte şi tu eşti total dependent față de aceste forțe. Căci dacă te-ai decis să nu ai putere, creezi un vid de putere. Natura se străduieşte să umple orice vid

---

[7] Idem.

[8] Cuvântul „chakra" vine din străvechea limbă indiană sanscrita şi tradus, înseamnă disc sau roată. Oamenii iluminați văd aceşti centrii energetici ale substanței subtile, care reprezintă şi organizează diferitele domenii ale existenței umane, ca discuri luminoase care se rotesc. Mai multe despre aceasta ai să găseşti în capitolul referitor la „F.E.S.T. – strategia de dezvoltare a substanței subtile".

pe cât se poate de repede. Deci nu este vina „altora" dacă renunţi să fii responsabil pentru viaţa ta. Desigur că, într-un anumit fel, este comod să fii sclav. Dar vrei oare cu adevărat acest lucru? Dacă nu, decide pentru tine, pentru individualitatea şi libertatea ta! Recapătă-ţi puterea şi începe prin a-ţi lua viaţa în propriile mâini. Nu cunosc pe nimeni care să fi făcut acest lucru şi care să nu fi devenit, foarte curând, vizibil mai mulţumit decât în trecut, în perioada în care nu era responsabil. *Tu eşti maestra/maestrul propriei tale vieţi.* Numai cel care preia şi foloseşte darul libertăţii de decizie personală pe care i l-a dat forţa creaţiei poate colabora cu Dumnezeu şi-şi poate accelera dezvoltarea vieţii în sens spiritual. Ceilalţi se scuză afirmând că, fiind lipsiţi de putere, nu sunt răspunzători de nimic.

18. Ai succes cu adevărat, atunci când eşti fericit şi când răspândeşti fericire.

Oricât de plin ar fi contul tău bancar, oricât de luxos ţi-ar fi stilul de viaţă şi oricâţi pereţi ar umple diplomele de specializare pe care le-ai obţinut – dacă nu eşti mulţumit cu ceea ce ai, viaţa ta este un eşec. Chiar dacă tu te simţi bine, dar nu foloseşti preaplinul tău pentru a-i ajuta şi pe alţii să-şi găsească menirea, dacă nu-i ajuţi să-şi îndeplinească propriile dorinţe de a fi fericiţi, viaţa ta poate fi considerata un eşec. În acest caz, nu contribui la dezvoltarea mediului tău şi, prin aceasta, nici la dezvoltarea creaţiei. Cine sprijină creaţia, acela este sprijinit de creaţie – dacă acceptă acest lucru[9].

19. Dacă vrei să rezolvi conflicte, caută obiectivele majore comune ale părţilor aflate în conflict şi ajută-le să le urmărească împreună, sprijinindu-se una pe cealaltă.

Conflictele dintre diferiţi oameni sau chiar cele din interiorul unui individ apar fiindcă fiecare din părţile implicate în conflict are necesităţi personale foarte importante şi se pare că nu există

[9] Informaţii pe această temă gaseşti în „Tao al banilor", apărută la Editura Mix în 2007.

posibilitatea ca toţi să şi le poată satisface în acelaşi timp şi că, prin pretenţiile pe care le au, necesităţile părţilor se exclud reciproc. Dacă se încearcă, aşa cum, din păcate, se mai obişnuieşte încă, să se impună un obiectiv în ciuda rezistenţei celor implicaţi, nu numai că se deplasează conflictul în spaţiu şi în timp, dar nici nu se rezolvă. Oricine este învins (neîmplinindu-şi nevoile) nu aşteaptă decât momentul în care el va fi cel care „ia caimacul". Bineînţeles că, în momentul în care altora le este refuzată satisfacerea nevoilor, şi aceştia vor încerca, la rândul lor sa faca acelasi lucru... Este un cerc vicios pe care fiecare dintre noi îl poate constata zilnic, la ştiri.

Există totuşi o modalitate de rezolvare integrală, experimentată atât în domeniul social cât şi în domeniul individual. În acest cadru, se caută obiectivul comun, care conţine toate obiectivele diferitelor părţi – în NLP este numit „Metaobiectivul" – care va fi urmărit cu forţe comune. În acest fel, nimeni nu pierde şi nu există deplasarea conflictului. Acest mod de depăşire a conflictelor mai este desemnat şi ca metoda câştig/câştig, fiindcă, în cadrul ei, nu pierde nimeni.

De exemplu, unii oameni care au probleme cu supraponderabilitatea, vor să slăbească şi se luptă cu kilogramele în plus pe care le au. Bineînţeles că aceasta nu funcţionează decât făcând sacrificii şi, de cele mai multe ori, numai pe termen scurt. De ce? Latura personalităţii responsabilă de supraponderabilitate ar vrea să atingă ceva deosebit de important, de exemplu, o descărcare de stres *pe termen scurt*, pentru ca sistemul nervos să nu mai fie suprasolicitat. Latura responsabilă cu dorinţa de a slăbi vrea poate şi ea, să evite o criză, care poate apărea *pe termen lung*, datorită schimbării aspectului exterior, suprasolicitării sistemului circulator şi a organelor interne. La o privire mai atentă, ambele vor să realizeze ceva bun. Dacă, de exemplu, prin intermediul unei metode NLP, cele două laturi ale personalităţii sunt determinate să dialogheze, va dispărea o parte a stresului, fiindcă ambele vor învăţa să înţeleagă *bunele intenţii ale celuilalt*. Dacă reuşesc să se accepte fundamental reciproc, inclusiv în legitimitatea dorinţelor lor diferite, procesul poate continua. Prin intermediul unei tehnici

NLP, care este denumită „Negociere framing”, eventual în prezența unui ajutor, *ambele* pot căuta o rezolvare realistă comună, care să satisfacă toate intențiile.

20. Vindecarea şi dezvoltarea sunt două aspecte care se referă la acelaşi proces.

Dacă eşti bolnav sau nefericit, asta înseamnă că eşti oarecum agățat de anumite dificultăți, care-ți depăşesc capacitățile de rezolvare a problemelor vieții dobândite până acum. Dacă vrei să rezolvi aceste probleme, nu există decât o singură cale sigură şi eficientă: învățarea.

Sau să înveți să înveți şi după aceea să înveți. Nu are mare importanță.

Mergând pe această cale, la un moment dat vei descoperi marginile prăpastiei în care ai căzut atunci când erai încă mic. Acum poți ieşi de acolo şi-ți poți continua drumul fără griji.

Fii însă sigur că vor mai apărea şi alte capcane! A fi atent şi a privi înainte, sigur pe cunoştințele tale, este o artă. Nu a privi în urmă, nu a privi acolo unde stai în acest moment, nu a privi prea mult înainte, ci a privi către acolo unde vrei să faci pasul următor. Dacă şi acolo vei mai găsi, încă o dată, o groapă, aşează-te pe marginea ei, apreciaz-o, învață cât mai multe despre ea din poziția sigură în care te afli şi încearcă să creşti. După aceea vei putea să-ți continui drumul în siguranță – până la următoarea capcană. Dar acum cunoşti jocul şi poate că-ți şi place să-l joci.

21. Orice om este format din mai multe sfere funcționale (personalități parțiale). Cu cât se iau în considerare mai multe dintre acestea, în cadrul procesului de structurare a vieții, cu atât individul va fi mai puternic, mai flexibil, mai sănătos şi mai fericit.

Pe parcursul vieții dezvoltăm un număr imens de „specialişti” care, în marea lor majoritate, activează în inconştient. Unul pentru a putea relaționa cu anumiți oameni dificili; unul pentru a dansa tango; unul pentru mersul pe schiuri, unul pentru a putea fi tandri etc. Unii dintre ei nu sunt apreciați conform calităților pe care le au

şi vegetează la periferia personalităţii ca genii neînţelese şi de multe ori nedorite. Dacă relaţionezi conştient şi amabil cu tine însuţi şi cu calităţile tale, cu timpul, aceste genii subterane vor apărea din nou şi împreună cu cunoştinţele speciale pe care le au, îţi vor uşura viaţa. Pentru a te edifica, citeşte şi capitolul referitor la „F.E.S.T. – strategia de dezvoltare a substanţei subtile".

22. Cine învaţă, şi-i învaţă şi pe alţii, trăieşte.

A învăţa şi a-i învăţa şi pe alţii sunt două acţiuni ce se deosebesc numai prin faptul că o anumită atitudine profesională, importantă pentru cei implicaţi, este percepută şi trăită dintr-o perspectivă diferită. Pentru experienţele sale, profesorul are nevoie de elevi, în aceeaşi măsură în care şi aceştia au nevoie de el pentru a-şi putea trăi experienţele lor. Este un drum comun pe care se poate circula cel mai bine atunci când nu este pierdută din vedere comunitatea şi relaţiile ce apar când o privim din cele mai diverse perspective.

În esenţa sa, viaţa este sinonimă cu a învăţa şi a-i învăţa pe alţii. De aceea ne aflăm aici, în această lume. Prin aceasta evoluăm şi ne aducem contribuţia, atunci când dorim s-o facem, la dezvoltarea întregii creaţii. Cel care crede că nu mai trebuie să înveţe nimic, s-a decis, în fond, pentru moarte, pentru despărţirea de această lume. El nu-şi mai doreşte să crească şi ceea ce nu mai creşte, moare. Acest lucru poate fi observat zilnic în natură. Cine nu doreşte să înveţe, nu se va implica prin cunoştinţele sale, prin experienţa sa de viaţă şi prin angajamentul său în dezvoltarea întregului sistem al creaţiei. Deci, nu-i pasă de sistem. Căci ceea ce nu dă fructe, nu ajută la hrănirea altora şi nu ajută nici la menţinerea propriei vieţi prin înmulţire. Şi cine nu stimulează creşterea, cu toate că ar putea s-o facă, este convins, într-o oarecare măsură, că menţinerea sistemului este neimportantă. Căci dacă ar fi fost important pentru el, s-ar fi preocupat de aceasta...

La rândul său, sistemul în ansamblu, reprezintă şi el acest plan al creaţiei. Cine nu vrea să aibă încredere în el însuşi, s-a decis, indiferent de motivaţie, să plece. Este posibil ca, pur şi simplu, să

aibă nevoie de puţină linişte înainte de a se arunca din nou, pe deplin motivat, în acest tumult. Acest lucru poate face parte din compensarea naturală a contrariilor. Indiferent de decizia pe care o vei lua, trebuie să fii sigur că ceea ce vrei rezultă din consecvenţă şi atunci te vei implica în susţinerea hotărârii pe care ai luat-o. Tu însuţi eşti maestra/maestrul care-ţi structurează viaţa.

23. Dacă o fiinţă îşi foloseşte într-un sistem viu puterea, având în vedere cele trei reguli de bază ale principiilor spirituale: „dezvoltarea conştiinţei", „stimularea capacităţii de a iubi" şi „întărirea responsabilităţii", această fiinţă va stimula, prin dezvoltarea sa, dezvoltarea spirituală a întregului sistem.

Despre faptul că omul are cele mai multe posibilităţi de alegere a atitudinilor sale şi este, prin aceasta, cel mai capabil să-şi structureze viaţa şi mediul în mod raţional, am mai discutat şi anterior. Şi totuşi, este oare spirituală orice formă de folosire a puterii care rezultă din aceste capacităţi? După părerea mea este spirituală numai atunci când este folosită ţinând cont de cele trei principii spirituale: „dragoste", „responsabilitate" şi „conştientizare". Dacă folosirea puterii stimulează, în fiecare caz, aceste trei calităţi, în jurul purtătorului originar al acesteia, va apărea un mediu uman care, prin stimularea pe care o va percepe, îşi va dezvolta şi folosi în sens spiritual propriile capacităţi.

Dacă deţii putere şi nu doreşti să preiei singur, în mod stupid, întreaga povară a sistemului pe umerii tăi, foloseşte-o pentru a-i stimula în sensul celor trei principii spirituale pe oamenii din jurul tău care sunt dornici să crească, până când aceştia vor fi capabili să „meargă singuri". În acelaşi timp, acest lucru va stimula stabilitatea şi eficienţa sistemului în ansamblu.

24. Boala înseamnă separare – vindecarea înseamnă refacerea unităţii.

Conform legilor ezoterice enunţate de Hermes Trismegistos, un mare învăţat al antichităţii, „ceea ce este înăuntru este şi în afară" şi „ceea ce este sus, este şi jos". În concluzie, în fiecare om se

regăseşte întreaga creaţie. Şi în creaţie se regăsesc toate părţile unui om. Un indiciu referitor la faptul că aceste afirmaţii sunt adevărate a fost găsit de ştiinţă, care a constatat că fiecare celulă a corpului uman, fie ea cât de mică, conţine informaţia modului în care a fost construit omul în ansamblu. Lumea este o uriaşă hologramă.

Dacă ceva a fost respins în lumea exterioară, un ecou al acestei despărţiri va apărea şi în corp. Cu cât este mai mare respingerea, ura, scârba sau invidia, cu atât este mai mare şi efectul rezultant, despărţirea de o parte a propriului eu. Bineînţeles că tot ceea ce este respins se sperie şi luptă pentru supravieţuire şi recunoaştere. Separările, la nivelul trupului, se manifestă prin cramponare, încordare. Acestea au ca efect automat o diminuare a alimentării sanguine, deci şi a celei cu substanţe nutritive. De asemenea, are loc o diminuare a eliminării toxinelor şi otrăvurilor. Cine nu mai doreşte să treacă prin viaţă, este posibil să sufere de perturbări ale circulaţiei sanguine a membrelor inferioare. Cine nu mai doreşte să-şi poarte povara va suferi de o cramponare a musculaturii umerilor.

În acest fel, separarea favorizează orice formă de îmbolnăvire. Premisele oricărei forme de vindecare integrală se găsesc în acceptarea plină de iubire a elementelor separate. Cel în cauză va învăţa să reconstituie unitatea şi, prin procesul renunţării conştiente la separare, va evolua înspre o treaptă superioară a capacităţii de a iubi.

Poate de aceea şamanii, marii vindecători ai popoarelor primitive, au fost iniţiaţi în obţinerea capacităţilor lor terapeutice prin depăşirea unei îmbolnăviri grave. Am văzut cum au evoluat multe personalităţi puternice şi capabile de iubire după vindecarea completă a unor boli grave, sau după depăşirea, printr-o orientare spirituală, a unor crize existenţiale majore. Ai avut şi tu asemenea experienţe?

Omul care a reuşit să înţeleagă aceste legături, poate acţiona preventiv. Dacă eşti sănătos şi te descurci bine în acest moment cu propria viaţă fii atent dacă nu cumva, brusc, ţi se prezintă aspecte ale lumii pe care le respingi profund, care poate te dezgustă, pe care, pur şi simplu, le consideri groaznice, inutile, lipsite de sens

sau generatoare de anxietate. Dacă se întâmplă aşa, învaţă să construieşti o unitate cu ele, fără a te pierde, în acelaşi timp, pe tine însuţi. Dacă îţi reuşeşte, vei putea ocoli cu succes şi „crize obsesive de dezvoltare" mai grave.

25. Un om cu o motivaţie emoţională mai mare pentru o anumită schimbare a modului său de viaţă, învaţă mai repede şi mai uşor să înţeleagă acest lucru decât cel cu o implicare emoţională mai redusă.

Din motive practice, nimeni nu schimbă lucruri profunde în propria sa viaţă. Aceasta fiindcă pentru a o putea face va consuma extrem de multă energie, iar mobilizarea energiei vitale este o problemă care ţine de sentimente. Ca o excepţie, în această privinţă, ştiinţa modernă are aceeaşi opinie cu învăţăturile străvechi. Când sentimentele devin puternice, subconştientul a remarcat că se întâmplă ceva important. Acum, un lucru nu mai este obiectiv important ci devine un interes personal. Subconştientul a hotărât că „De aici pot obţine ceva plăcut!" Sau, mai este posibil să constate: „Atenţie, aici aş putea pierde ceva plăcut. M-aş putea răni!". Ca de obicei, în aceste cazuri, pentru a putea ţine situaţia sub control, se mobilizează forţe emoţionale. Dacă vrei să înveţi să creşti, nu uita ca pe drumul dezvoltării să iei cu tine şi forţele tale emoţionale. Dacă le tratezi cu amabilitate, ele te vor conduce în siguranţă, pe cele mai abrupte cărări, atât în susul cât şi în josul muntelui!

Punctul următor şi ultimul, este extrem de complex şi este posibil să nu fie aşa de uşor de înţeles. Totuşi, este foarte important pentru înţelegerea tehnicilor NLP şi te ajută să poţi lucra tu însuţi creativ cu ele. Nu pretinde de la tine să înţelegi imediat următorul punct. Poţi folosi atât această carte cât şi NLP-ul şi fără el. Totuşi, citeşte-l şi reciteşte-l din când în când. Cu timpul, îl vei înţelege şi odată cu aceasta vei putea aplica mai bine şi NLP-ul.

26. O experiență apreciată ca fiind încheiată, valorizată[10], este înregistrată în memorie ca un model al tuturor informațiilor în legătură cu aceasta.

a) Pe larg, o asemenea structură constă din:

I. Informații disparate provenind de la cele cinci canale senzoriale: văz, auz, miros, pipăit, gust;

II. Informații referitoare la derularea temporală: rapid/lent, cât timp, când, repetitiv sau unic, ritmuri;

III. Informații referitoare la spațiu: de unde și încotro se mișcă, în ce poziție față de individul care percepe, în ce poziție față de alte persoane/obiecte relaționale importante;

IV. Informații referitoare la reacțiile interne determinate: asociații, deci legături reciproce față de alte modele structurale, ca și importanța fiecărei asociații în parte; sentimente ordonate ierarhic conform modului, intensității și ordinii apariției;

V. Informații referitoare la reacțiile exterioare determinate (acțiuni) care, în marea lor majoritate, au o determinare și o orientare inconștientă și la energia celor patru sentimente menționate mai jos (declanșare energetică maximă) sau la energia sentimentelor care sunt mobilizate prin legături asociative, cu alte modele experimentale (declanșare energetică mai mică, dependentă de forța legăturii asociative). În informațiile de la acest punct este conținută, deseori, o indicație referitoare la închiderea fluxului celor patru sentimente menționate, care are loc în prezența anumitor circumstanțe. Dacă o descărcare a sentimentelor directe în mediu, prin intermediul unor activități corporale, este valorizată ca punând în pericol supraviețuirea, se vor exprima, în orice caz, sentimentele secundare provenite din alte structuri experimentale. De exemplu, în locul furiei apare frica. Energiile emoționale directe, mobilizate în

---

[10] În acest context, valorizat înseamnă o ierarhizare subiectivă în raport cu importanța fundamentală pe care o are experiența pentru supraviețuire, pentru anumite domenii vitale, criterii emoționale și morale care sunt folosite, dintr-un motiv oarecare, în aprecierea informației.

fiecare caz, vor fi prestocate până când descărcarea nu mai este considerată ca fiind periculoasă.

VI. Informații referitoare la structuri experimentale legate prin valorizare subiectivă de marile teme ale vieții, cum ar fi supraviețuirea, puterea, dragostea etc.[11]

Definesc tot ceea ce este prezentat la punctul (I.), ca date primare ale experienței. Pentru a putea avea loc o stocare ulterioară, aceste date primare trebuie să provină, în mod egal, din toate cele cinci domenii senzoriale. În acest context nu este important faptul că numai unul dintre simțuri obține, prin experiență, informații despre mediu (de exemplu, simțul văzului, în cazul citirii unei cărți) din moment ce acestea sunt legate imediat asociativ cu informațiile memorate de celelalte simțuri, care aparțin unor structuri experimentale adecvate, stocate și ele în memorie. Deci, dacă se citește ceva fără ca acest lucru să fie retrăit în lumea interioară printr-o legătură asociativă cu alte amintiri ale celorlalte simțuri, nu vor fi mobilizate nici sentimente și de aceea, nici forța de a mișca și mobiliza conținuturi concrete în acest domeniu. În acest caz, subconștientul/corpul nu va participa nici el la aceste experiențe. Urmarea: se obosește mai ușor, scade capacitatea de rememorare a celor aflate în acest mod, ca și puterea de concentrare, fiindcă atenția, care este condusă de subconștient, preia informațiile celorlalte patru canale senzoriale, considerate ca fiind mai importante și la care reacționează asociativ. În cazul în care, ulterior, cu ajutorul acestora se percepe ceva interesant, asta înseamnă ceva care determină apariția unor sentimente, cea mai mare parte a capacității inconștiente de prelucrare a datelor nu mai este liberă pentru valorizarea datelor preluate în timpul cititului prin intermediul văzului. În lipsa datelor primare, datele secundare, ordonate de la punctele (II.) până la (VI.), nu mai elaborează modele informaționale considerate a fi legate de viața reală. Pentru inconștientul orientat senzorial-corporal, ele nu

[11] Mai multe despre marile teme ale vieții poți găsi în capitolul referitor la F.E.S.T. în reprezentarea chakrelor care organizează aceste mari teme ale vieții.

sunt importante pentru supraviețuire sau pentru satisfacerea unor necesități în lumea reală și de aceea nu pun în mișcare energii emoționale care, în ultimă instanță, sunt cele ce conferă forță acțiunilor și o valoare superioară datelor stocate în memorie, valoare care permite ca acestea să fie ușor de reprodus.

Desemnez informațiile notate la (II.) și (III.) ca fiind date de proces. Cu ajutorul acestora se alcătuiesc modele de acțiune prin care, procese identice sau asemănătoare pot fi apreciate mai bine în viitor. În afară de aceasta, aceste modele observate în mediul înconjurător pot fi folosite pentru a-ți orienta în consecință și propriile acțiuni. Acesta este binecunoscutul efect al imitației, care ajută în procesul de structurare al unor noi obiceiuri și care ușurează conștientul de necesitatea de a aprecia care vor fi urmările unor acțiuni identice sau asemănătoare. Aceasta îi permite să se ocupe de depășirea unor situații de viață mai puțin obișnuite, pentru care nu s-au format încă modele reacționale automate. De cele mai multe ori, modelele care țin de obișnuință sunt organizate și folosite inconștient.

Informațiile prezentate la punctul (IV.) le numesc tot date energetice primare. Ele îi pun individului la dispoziție forța necesară reacțiilor inconștiente. Pot fi folosite și de către conștient, atunci când ele nu se împotrivesc curentului sentimentelor ci, dimpotrivă, dau naștere, în mod subtil, la momentul potrivit, unor sentimente adecvate prin orientarea atenției asupra unor percepții corespunzătoare, fără ca, în același timp, să acționeze împotriva programelor de supraviețuire inconștiente[12]. În antrenamentul mental, această folosire conștientă a energiilor sentimentelor este numită „automotivație". Un exemplu, este dansul războiului folosit de multe popoare primitive înaintea unei confruntări agresive.

Informațiile descrise la punctul (V.) vor mai fi denumite și date de rezolvare. Dacă energiile puse la dispoziție de informațiile de la punctul (IV.) nu sunt descărcate în afară prin acțiuni adecvate, fiindcă acest lucru este considerat periculos

[12] Vezi și capitolul referitor la „Ancore"

sau nu este posibil datorită altui concurs de împrejurări, cum ar fi suprasolicitarea sau incapacitatea de a acționa, ele trebuie depozitate temporar în corp. Aceasta nu se poate face decât prin apariția unor tensiuni și ca urmare a unei diminuări a reactivității în și în jurul domeniilor folosite pentru depozitare. Acest proces leagă și alte energii. Sistemele experimentale, limitate tendențial prin structurare, nu mai pot fi folosite pe deplin pentru depășirea unor situații existențiale și pentru rememorare (amintire) (vezi situațiile de amnezie parțială în cazul unor traume grave sau în cazul unor accidente în timpul cărora se întâmplă prea repede prea multe lucruri de mare importanță pentru supraviețuire pentru ca energiile emoționale declanșate să se poată exprima direct și în cantitatea corespunzătoare). Accesul defectuos la anumite sisteme experimentale, apărut prin aceste blocaje și descărcarea insuficientă a energiilor emoționale, dau naștere la noi tensiuni secundare datorită eforturilor pe care le depune sistemul în vederea stimulării posibilităților care lipsesc și a ocolirii stimulilor care ar putea declanșa energiile emoționale blocate sau, dacă acest lucru nu este posibil, reprimă percepțiile acestora. Fiindcă energia tensiunii secundare este mai ușor de descărcat, dar se acumulează din nou datorită modelelor care îi stau la bază, este posibil să se ajungă, în mod repetat, la izbucniri emoționale sau la simptome psihosomatice care sunt apreciate ca fiind despovărătoare dar, în realitate, neîndeplinind acest rol decât în mod aparent, fiindcă blocajele care stau la baza lor se păstrează. Bineînțeles că subconștientul depune eforturi să rezolve aceste probleme structurale și de aceea încearcă, în permanență, să rămână în contact cu temele vitale și cu situațiile de viață legate de acestea, pentru ca, în funcție de împrejurări, să capete totuși o șansă să descarce energiile blocate în activități considerate sigure, dizolvând astfel blocajul. Cu cât energiile emoționale sunt considerate mai periculoase pentru supraviețuire, cu atât este mai necesar ca inconștientul să fie mai convins de faptul că împrejurările de mediu necesare descărcării acestora sunt mai sigure. Este normal. Aceste reacții au fost blocate fiindcă

inconştientul a apreciat că ele vor determina mediul să reacţioneze într-un mod care ar fi pus în pericol supravieţuirea individului. Acum, pentru a dizolva blocajul, pe de o parte, trebuie create situaţii asemănătoare care, în acelaşi timp, nu trebuie să poată fi apreciate ca punând în pericol supravieţuirea. De aceea, anumiţi oameni atrag tot timpul acelaşi tip de dificultăţi – indiferent unde ajung şi cu cine sunt împreună.

Exemplu: Când ai fost îndrăgostit cu adevărat pentru prima oară, cu siguranţă că aveai o melodie preferată care era şi cea a partenerului tău. Dacă, la mult timp după sfârşitul acestei relaţii auzi această melodie, te gândeşti cu siguranţă la omul de care ai fost odată aşa de strâns legat şi cu care ai fost aşa de fericit. Aceste amintiri au fost depozitate împreună şi de aceea vor fi şi reamintite împreună. Dacă fostul tău partener te-a rănit profund şi dacă, din întâmplare, vei auzi din nou melodia „voastră", te vei întrista sau te vei indispune, cu toate că înainte, când mai erai încă fericit alături de acel om, aceaşi melodie te binedispunea. Fiindcă valorizarea internă a unei informaţii parţiale a modelului experimental s-a schimbat, această schimbare a afectat întregul model şi schimbarea s-a transmis în toate domeniile care-i aparţin.

Aceste mecanisme acţionale pot fi folosite şi pentru a nu fi nevoit să suferi în permanenţă în prezent datorită unor anumite amintiri. De exemplu, ar fi frumos să poţi savura muzică de calitate fără să fii nevoit s-o asociezi cu anumite evenimente dureroase din trecut. În realitate, aceste lucruri nu sunt legate între ele. În afară de aceasta, o asemenea disociere poate determina creerea unei stări interioare plăcute în aproape orice situaţie. Pentru a înţelege mai bine, compară cu descrierea aşa numitei „Stări de excelenţă" din capitolul referitor la „Ancore".

Totuşi, acest punct mai oferă şi alte posibilităţi, mult mai largi. Dacă ai să combini legile descrise aici cu faptul că „stările de relaxare"[13] ne leagă mai strâns de domeniul alfa prin diferite părţi ale personalităţii noastre, făcând posibilă influenţarea, efectele

---

[13] Vezi ex-cursul de la sfârşitul capitolului 2.

terapeutice şi pedagogice ale antrenamentului autogen, ale hipnozei şi ale diferitelor tehnici NLP, toate aceste lucruri devin mai uşor explicabile. Cu cât destinderea devine mai profundă, de exemplu când undele theta sunt predominante, devine posibilă o legătură mai strânsă (contact, control) cu alte domenii ale creaţiei. La rândul său, acest lucru creează premisa schimbării, în anumite condiţii şi a altor fiinţe, grupuri sau obiecte cu care, cel profund relaxat, se găseşte în rezonanţă. Astfel devine inteligibil efectul magiei, al ritualurilor şamanice şi a multor alte forme de folosire a energiei, dar şi fundalul funcţional al oracolelor. În cazul în care îl transpui în practică, acest tip de înţelegere poate avea pentru tine urmări extrem de importante.

b) Schimbarea calităţii informaţiilor parţiale din cadrul unui sistem experimental modifică tendenţial calitatea tuturor celorlalte informaţii parţiale – listate de la punctul (I.) până la punctul (IV.) – legate de acesta, fiindcă se formează alte legături asociative în toate domeniile parţiale referitoare la orice alt sistem experimental, sau asociaţiile se fac într-o ordine diferită şi prin aceasta îşi schimbă şi rangul valoric. O schimbare are loc numai în condiţiile considerate ca fiind satisfăcătoare pentru menţinerea supravieţuirii şi a satisfacerii unor necesităţi importante şi necesită o motivaţie emoţională extrem de mare. Aceasta fiindcă, pentru dizolvarea structurii (dezorientare, debusolare) şi refacerea acesteia (învăţare) trebuie cheltuită o mare cantitate de energie.
c) Un sistem experimental este în conexiune cu alte sisteme experimentale prin date procesuale comune. Legătura dintre două sau mai multe modele experimentale este cu atât mai slabă, cu cât există mai puţine date procesuale comune şi cu atât mai puternică cu cât există mai multe date care se suprapun. Şi aceste ordonări sunt intermodificabile.
d) Reactualizarea unor anumite sisteme experimentale este cu atât mai uşoară cu cât este mai mare, *în primul rând,*

valoarea de supravieţuire, acordată acestei amintiri şi *în al doilea rând,* cu cât temele subordonate acestei reactualizări se suprapun cu centrul de greutate al focalizării temelor actuale aflate în atenţia inconştientului. Totuşi, decisivă este valoarea de supravieţuire.

e) Dacă inconştientul ajunge la concluzia că raţiunea nu acceptă total această valoare de supravieţuire, sau nici măcar nu o tolerează, modelul experimental încheiat, (valorizat tendenţial astfel) nu va putea fi reactualizat conştient decât cu mare greutate şi în cazurile extreme.

f) Reacţiile sale interne şi externe, declanşate de amintirea acestui model şi mobilizarea aferentă a energiilor emoţionale legată de acestea vor fi, de asemenea, ocolite de percepţia conştientă (de conştient).

g) Atât timp cât nu poate fi schimbată (valorizarea raţională de) excluderea, nu poate fi schimbat nici sistemul experimental valorizat astfel. Lărgirea conştientizării necesară acestui proces va fi blocată la nivelul programelor de securitate subconştiente.

h) Dacă se doreşte schimbarea înţelegerii conştiente prin intermediul unor experienţe senzoriale, subconştientul trebuie să ajungă la concluzia că aceasta *acceptă necondiţionat sensul de supravieţuire al modelului experimental încheiat şi că îl va schimba numai atunci când va avea la dispoziţie, în locul acestuia, un model utilizabil cel puţin la fel de valoros, cu costuri mai mici, sau cel puţin egale.*

În final...

Poate că te întrebi cum ai să poţi înţelege toate acestea şi cum ai să le poţi aplica în viaţa de zi cu zi. Nu este chiar aşa de greu. Citeşte şi reciteşte permanent acest capitol atunci când eşti interesat şi angajat emoţional. Vei învăţa repede şi bine. Încearcă!

În timpul lecturii capitolului următor multe lucruri vor deveni mai clare şi mai inteligibile. Poate că ar fi bine să revii şi să reciteşti

anumite pasaje. Această carte ar trebui să-ţi fie de ajutor un timp mai îndelungat şi de aceea m-am străduit să introduc în ea cât mai multe. Bineînţeles că în aceste condiţii şi înţelegerea noţiunilor durează mai mult.

Capitolul 2

Limbajul viselor

Învață să înțelegi limbajul fanteziei și al viselor pentru a-ți procura noi forțe în realitate.

Orice om visează. Noaptea şi de multe ori, şi în timpul zilei. De fiecare dată când eşti cu „gândul în altă parte". Şi atunci când, pentru moment, „eşti scufundat în gânduri". Şi atunci când „trebuie să te gândeşti puţin" până să ştii ce ai vrut să faci. Reverii (vise diurne), castele din nisip, vise care-ţi îndeplinesc dorinţe, amintirea unor momente plăcute, toate acestea sunt determinate de întâmplări reale, care te fac să te scufunzi, pentru un moment, în lumea ta interioară[14]. Scriitorii, artiştii şi alţi oameni cu activităţi creative îşi folosesc capacitatea de a visa pentru a elabora idei utile şi pentru a aduce în realitate frumuseţea şi adevăratele noutăţi din lumea lor interioară. Prin intermediul fantazării sistematice, bazată pe cunoştinţe de specialitate reale, pot fi susţinute eficient activităţi multiple cum ar fi relaxarea profundă, autovindecarea şi rezolvarea creativă a dificultăţilor. Mulţi vindecători alternativi care lucrează în domeniul energiei vitale, cum ar fi, de exemplu, şamanii, îşi folosesc conştient forţa viselor pentru a-şi echilibrara – lor sau clienţilor lor – dizarmoniile corporale sau spiritual-sufleteşti.

Starea în care devin posibile visele, experienţele legate de lumea interioară şi fantazările este desemnată ca „transă". Transă nu înseamnă neapărat pierderea sau diminuarea stării de conştienţă şi a autocontrolului, a capacităţii de a percepe realitatea şi de a reacţiona la aceasta logic în funcţie de propriile dorinţe. Anumite forme ale transei lărgesc enorm conştientizarea, percepţiile senzoriale, capacitatea de a gândi logic şi autocontrolul. Noi

[14] Aceşti determinanţi ai amintirilor şi ai stărilor emoţionale mai sunt numiţi în limbajul de specialitate al NLP şi „Ancore". Vei afla mai multe în capitolul 8.

urmărim acest obiectiv, de exemplu, în multe dintre tehnicile yoga, în zen sau în alte forme de meditaţie. Dacă autocontrolul, conştientizarea şi relaţia cu realul sunt reduse, această stare este desemnată ca „transă hipnotică" sau, pe scurt, „hipnoză". Prin intermediul hipnozei folosite profesional pot fi combătute cu succes durerile în faţa cărora au eşuat şi cele mai puternice analgezice. Bolnavii psihic şi indivizii care suferă de afecţiuni psihosomatice au primit, deseori, un ajutor substanţial prin intermediul hipnozei. Totuşi, aceasta este contraindicată în cazul unei psihoze diagnosticată de către un psihiatru competent. Asta înseamnă că transele de orice natură nu au voie să fie folosite în cazul psihoticilor (în mod excepţional, ele pot fi folosite doar de către medici cu o înaltă calificare).

Deci, prin intermediul viselor, ne putem stimula, multilateral, norocul, sănătatea şi succesul. În epoca contemporană a renăscut interesul general pentru aceste posibilităţi deosebit de utile, şi astfel se redescoperă şi se explică ştiinţific multe dintre constatările referitoare la puterea terapeutică a viselor. Şi cei care au dezvoltat NLP-ul au fost deosebit de interesaţi de această minunată utilizare a capacităţilor spirituale în vederea ameliorării evoluţiei personalităţii. În acest context, modelul lor a fost Milton Erickson, cel mai de succes profesionist contemporan în vindecarea prin transă şi hipnoză. Acest terapeut neobişnuit a dezvoltat, printr-o muncă de mai multe decenii, un set lărgit de stări de transă, pe care Bandler şi Grinder l-au sortat şi descris din nou într-o formă accesibilă oricui. Ulterior, metodele lui Erickson au fost dezvoltate şi ele constituie şi astăzi o caracteristică de bază a NLP-ului. Modul în care foloseşte NLP-ul visele pentru rezolvarea unor probleme mai mici sau mai mari va fi explicat, detaliat, în cele ce urmează.

Aspectele ascunse ale viselor

Visele pot avea şi aspecte neplăcute. Mulţi oameni evadează în lumea lor fantastică pentru a nu fi obligaţi să reacţioneze şi să se implice în provocările realităţii şi în confruntările cerute de aceasta,

percepute ca fiind o povară insuportabilă. În cele mai multe dintre cazuri, încercările de evadare au loc în mod inconştient, neputând fi nici controlate din acest motiv. Dacă se întâmplă ceva care îi readuce pe aceşti „visători" cu picioarele pe pământul dur al realităţii faptice, ei reacţionează deseori cu uşurinţă, prin anxietate sau agresivitate, faţă de cel care-i „trezeşte". De aceea, terapeuţii care trebuie să trezească un client care nu se mai descurcă cu cotidianul, cu relaţiile şi cu sarcinile sale, pentru a-i reda percepţia şi împreună cu aceasta şi structurarea raţională a prezentului, simt deseori această panică şi chiar furie şi au învăţat, probabil, să se descurce cu aceste rezistenţe pe drumul care duce spre vindecarea celui afectat.

Atât timp cât oamenii n-au învăţat să facă deosebirea dintre vis şi realitate, vor reacţiona întotdeauna la evenimentele din exterior prin scufundarea inconştientă în filmele lor interioare, în proiecţiile lor, în fanteziile legate de dorinţele lor şi în amintiri. Ei confundă fantezia cu realitatea şi de aceea au mai puţine şanse să depăşească cu succes provocările cotidiene ale vieţii, ca şi micile sau marile lor conflicte cu situaţiile şi semenii. Există numai un singur loc şi un singur moment în care un om are posibilitatea să-şi structureze viaţa conform propriilor necesităţi, savurându-şi în acelaşi timp şi norocul – locul este „aici" şi momentul este „acum"! Toate celelalte pot creea premise favorabile pentru relaţia sa raţională cu prezentul, dar, din păcate, acesta nu este prezentul. Acest capitol se va ocupa cu tratarea raţională a forţei viselor în condiţiile luării în considerare a celor afirmate până acum.

La ce-ţi foloseşte acest capitol?

Prin cunoaşterea limbajului viselor şi a efectului pe care-l au acestea asupra vieţii interioare a individului, poţi învăţa să visezi în aşa fel încât prezentul să merite să fie trăit. Vei învăţa să percepi mai repede stările tale hipnotice şi prin aceasta să depăşeşti eventualele probleme care ar putea apărea. Poţi percepe şi în cazul altora momentul în care aceştia pierd contactul cu

realitatea şi-i poţi ajuta să îl restabilească[15]. Cu ajutorul limbajului viselor se pot realiza călătorii imaginare frumoase şi utile. Dacă poveştile sunt relatate în mod corect, ele pot avea multe efecte benefice. Şi aceasta este o formă de folosire raţională a limbajului viselor pentru a utiliza forţa spiritului în structurarea propriei vieţi.

Cum pot fi provocate în mod conştient visele?

Oamenii pot aduce o multitudine de procedee exterioare în lumea propriilor vise şi prin aceasta intră în contact cu lumea lor interioară. În limbajul de specialitate acestea sunt desemnate ca *„Trance induction (inductoare de transă)"*. Punctele următoare sunt menite să-ţi ofere o privire de ansamblu asupra celor mai frecvenţi inductori de transă din viaţa cotidiană.

Evitarea frustrării

Apare atunci când îţi doreşti foarte puternic să eviţi percepţia realităţii, fiindcă aceasta a fost sau este mult prea dureroasă.

Exemplu: Visele (fanteziile) în legatura cu partenerul ideal, fac ca relaţiile adevărate, cu indivizi reali dar imperfecţi să pară neatractive. Cine se poate compara, în realitate, cu un bărbat sau cu o femeie ideală? Această strategie este aplicată deseori inconştient, fiindcă în trecut au existat experienţe dureroase legate de parteneriat. Pentru a evita alte răniri sufleteşti, inconştientul preferă să aleagă anumiţi parteneri inaccesibili, din anumite motive, sau parteneri foarte greu abordabili (oameni care locuiesc foarte departe, care, din motive profesionale sau personale au foarte puţin timp pentru relaţie, care sunt bolnavi sau care sunt ei înşişi împovăraţi de anxietăţi legate de apropiere) sau fantezia că trebuie să aştepte prinţul/prinţesa ideală. În acest mod, probabilitatea construirii unor relaţii concrete este extrem de redusă, calmându-se şi anxietatea legată de apropiere.

[15] În acest context este foarte interesant şi capitolul următor. El completează raţional cunoştinţele tale despre limbajul viselor prin mijloacele limbajului conştientului.

Poate că exemplul următor îţi este cunoscut: un om trăieşte de pe o zi pe alta, cheltuieşte mai mulţi bani decât are, nu-şi face rezerve, nu-şi ia în serios sarcinile de serviciu şi este extrem de surprins atunci când consecinţele modului său de viaţă îl surprind la un moment dat înt-un mod neplăcut. De cele mai multe ori, aceasta nu este o dovadă de prostie, ci una a existenţei unei transe. Acest om trăieşte în confortabilele „castele din Spania" ale lumii sale interioare şi, dintr-un motiv oarecare, evită contactul perceptiv cu realitatea pe care o simte ca fiind ameninţătoare. De aceea nici n-a putut reacţiona la ea şi n-a fost capabil să îşi dea seama de urmările acţiunilor sale reale.

Căutarea senzorială

Confuzie datorată unor evenimente care nu se încadrează în imaginea obişnuită despre lume şi căutarea declanşată de acestea în memorie, în vederea găsirii unor modele explicative adecvate, experienţe comparative ori percepţii, pentru a putea înţelege totuşi ceva...

Exemplu: În timpul unui seminar oficial, un şaman face o relatare impresionantă referitoare la dirijarea destinului prin intermediul unor puteri supranaturale. Impresionat de acest mod cu totul nou de a vedea lucrurile, şi poate şi neliniştit de concluziile care ar fi rezultat în cazul în care relatarea ar fi fost adevărată, îţi aduni amintirile pentru a descoperi experienţe care să se încadreze în ceea ce ai aflat. Apoi te gândeşti dacă chiar vrei cu adevărat aşa ceva şi ce contra-argumente ar putea fi aduse. Când acest proces s-a încheiat, te întorci din nou din lumea ta interioară şi trebuie să-ţi întrebi vecinul ce s-a mai întâmplat fiindcă, în timpul acestei scurte transe, atenţia ţi-a fost orientată spre tine şi nu spre ceea ce s-a întâmplat în acel moment în realitate.

Plictiseala

Decuplarea parţială sau totală a percepţiei exterioare, datorată unor evenimente reale prea monotone, sau considerate a fi neinteresante.

Exemplu: Fiecare dintre noi cunoaşte reveriile (visele diurne) din timpul orelor de şcoală, care sunt determinate de lipsa entu-ziasmului elevilor pentru tema discutată. Trezirea brutală de către profesor a celui care visează şi care, de cele mai multe ori, este însoţită de o întrebare neplăcută de genul: „Vrei să fii aşa de bun să faci un rezumat al celor discutate în ultimele cinci minute?" ca şi tăcerea penibilă care urmează, fiindcă nu există amintiri, ne spun multe despre profunzimea transei inconştiente în care s-a aflat elevul. În timpul unei asemenea stări, cea mai mare parte a atenţiei este îndreptată spre interiorul individului şi nu în afara lui, unde se predau formule matematice aride.

Cuvinte „camuflate"

Când cineva aude cuvinte al căror sens nu este explicat suficient de către vorbitor, deci există un spaţiu liber pentru interpretări, subconştientul va încerca să găsească în memorie ceva care să facă posibilă înţelegerea exactă a celor auzite. De multe ori se vor găsi mai multe interpretări posibile şi atunci mai trebuie aleasă dintre acestea una care să fie considerată ca fiind satisfăcătoare. Când fiecare dintre cuvintele auzite are sens, trebuie aşezate la locul lor în cadrul frazei, a temei şi a celorlalte elemente situaţionale legate de contextul dat, pentru ca individul să poată înţelege modul în care trebuie să ordoneze şi să evalueze cele întâmplate.

Exemplu: Dacă auzi că se vorbeşte despre un trunchi, este important să ştii dacă este vorba despre o plantă, o floare sau un catarg de corabie, fiindcă în caz contrar, restul relatării nu se mai asociază cuvântului.

În general oamenii sunt extrem de motivaţi să găsească un sens oarecare în experienţele pe care le trăiesc. Fără o înţelegere precisă a celor trăite, ei se simt ameninţaţi şi încep să se teamă. O înţelegere mai profundă determină apariţia unui model funcţional al realităţii şi lărgeşte capacitatea de percepţie a pericolelor, a utilităţii şi a inutilităţii. În afară de aceasta, într-un anumit cadru, devine posibilă o privire de ansamblu şi, prin intermediul acesteia,

un control mai bun asupra evoluției viitoare a situației. Toate acestea duc la un control al existenței și, la modul cel mai general, la controlul propriei vieți. Deoarece căutarea sensului este extrem de importantă, dacă nu există o altă posibilitate, ea va fi efectuată de către subconștient cu ocolirea conștiinței căreia, mai tarziu, îi va fi prezentată ca o „iluminare" sau ca o „recunoaștere spontană".

Această tendință de interpretare inconștientă a unor cuvinte și fraze fără înțeles precis, ca și reorientarea atenției spre lumea interioară (a reamintirii și a gândirii), este folosită sistematic în călătoriile imaginare, în literatură și de către marii povestitori de basme, pentru a-i conduce pe oameni în lumea propriilor lor vise. În aceste cazuri, pot fi induse formele profunde ale relaxării, pot fi activate forțele de autovindecare pe plan somatic și spiritual/sufletesc și pot fi obținute mai ușor experiențele de natură spirituală sau conștientizarea și obținerea controlului asupra unor procese care, anterior, au fost inconștiente. În ultimă instanță, poate fi folosită o figură de stil pentru a putea retrăi plastic o poveste.

Suprasolicitarea

Dacă se încearcă prelucrarea rațională simultană a mai mult decât șapte informații plus/minus două, acest lucru depășește capacitatea de prelucrare și filtrare a creierului[16]. Orice altă informație va trece de conștient, de controlul și de posibilitățile sale de reacție, înspre inconștient, unde va fi valorizată și stocată. Cu cât un individ își dorește să perceapă și să prelucreze mai multe unități informaționale care depășesc limita „magică" de șapte plus/minus două[17], cu atât va intra mai des în transă datorită

[16] Dacă, de exemplu, vrei în același timp să asculți muzică și să fii atent și la ceea ce ar semnifica textul englezesc al melodiei, să conduci o mașină și să fii atent la semnalizatoare, să discuți cu pasagerul din dreapta despre anumite teme abstracte, să fii atent la mimica sa, să te gândești la ce ai să mănânci mâine, ce cumpărături ar trebui să faci în acest sens și să te preocupe mental viitorul concediu, vei ajunge foarte repede în transă, deci vei elimina anumite percepții raționale.

[17] Unitățile informaționale de șapte plus/minus două, pot fi formate din informații disparate – un băț de chibrit – sau din mai multe informații de același tip – zece bețe de chibrit puse într-o cutie de chibrituri. Rezumarea de informații parțiale în grupe percepute ca unități, lărgește, într-o oarecare măsură, capacitatea de prelucrare a informației.

suprasolicitării acestei funcţii. Pentru a putea prelucra în linişte supraoferta de impresii senzoriale, el îşi va retrage conştientul din lumea stresantă a mediului spre lumea sa interioară, confortabilă şi săracă în stimuli. Dacă va fi apelat într-un mod corespunzător şi dacă va simţi că este coordonat bine şi în condiţii de securitate, subconştientul său va reacţiona acum la sugestii, fără a mai fi supus controlului conştientului. În limbajul modern, acest mod de inducere a transei este desemnat ca „suprastimulare" sau „inundare cu stimuli".

Exemplu: Dacă într-o anumită ocazie şeful tău este deosebit de pretenţios şi te încarcă cu mult prea multe sarcini care trebuie îndeplinite imediat, urgent şi fără greşeală, este posibil ca, în cazul în care se depăşeşte o anumită limită a solicitărilor, să te trezeşti brusc în lumea viselor diurne (a reveriilor). Pentru moment, te-ai decuplat pur şi simplu şi ţi-ai fixat privirea asupra unui punct din cameră sau asupra ferestrei şi te-ai regăsit în lumea ta interioară.

Principiul inundării senzoriale extreme şi a puternicei sugestibilizări care rezultă din aceasta – numită în limbajul de specialitate „sugestibilitate" – este folosit pentru spălarea creierelor de către temutele regimuri dictatoriale, în combinaţie cu suprasolicitarea corporală sistematică şi lipsirea de somn, în vederea reducerii disponibilului de energie. Sărmana victimă este obligată să îndeplinească consecutiv, sub o presiune psihică extremă, atât de multe sarcini lipsite de sens, până când controlul conştientului se prăbuşeşte datorită suprasolicitării. După aceea respectivul este aproape lipsit de voinţă şi extrem de uşor influenţabil. Chiar în prezenţa unui ajutor medical şi psihoterapeutic calificat, oamenii care au trecut prin asemenea experienţe au, de multe ori, nevoie de mai mulţi ani pentru a-şi putea reveni în urma sechelelor lăsate de „spălarea de creier".

Ispitirea/ Tentaţia

Un om care suferă foarte tare în anumite împrejurări ale vieţii, sau care îşi doreşte foarte mult anumite lucruri importante pentru el din anumite motive – vezi situaţia unui om lacom – se confruntă

cu posibilitatea ca, în primul caz, să evite sau în al doilea caz, să capete ceea ce s-a aflat în centrul atenției sale și totodată se trezesc sentimente puternice legate de aceste lucruri. Temporar, ele îi pot solicita conștientul atât de mult, încât acesta să fie suprasolicitat în capacitatea sa de prelucrare și de aceea, așa cum s-a descris la punctul anterior, să treacă într-o stare de transă de suprasolicitare și să devină mai ușor influențabil. Un alt motiv pentru o asemenea transă poate fi și acela că motivația inconștientă de a evita sau de a căpăta ceva este așa de mare încât, temporar, toate funcțiile de control și filtrare ale conștientului, care funcționează de obicei, sunt scoase din uz, pentru a nu putea interveni și perturba acțiuni considerate de către inconștient ca fiind deosebit de importante.

Exemplu: Din păcate, am constatat de multe ori că anumiți oameni cu experiență și care, în alte privințe, au o înaltă ținută, cad pradă unor secte, unor anumite învățături sau unor anumiți „profesori", care le promit soluții sigure de alinare a suferințelor sau îi ademenesc cu puterea, nemurirea psihică și bogăția. Sunt convins că și tu ai observat asemenea cazuri în mediul din care provii. *Încearcă să privești din punctul acesta de vedere capacitatea unor oameni ca Hitler, Goebels sau Saddam Hussein de a influența și de a folosi pentru scopurile lor adulți care, în alte privințe, aveau o judecată matură.*

Amintirea unor experiențe cu o mare încărcătură emoțională

Anumite evenimente exterioare sau un efort de concentrare a atenției pot aduce în conștient amintiri de naturi diferite. Dacă, mental, te transpui în retrăirea unor evenimente cu o mare încărcătură emoțională, vor reapărea și sentimentele, stările de conștiință sau percepțiile corporale legate de acestea[18]. În acest caz, o mare importanță o are reamintirea conștientă a percepțiilor celor cinci simțuri. Ce anume ai auzit, văzut, gustat, ce ai pipăit direct legat de această experiență?

Încearcă o dată această metodă și transpune-te într-o situație

[18] Compară pentru aceasta relatările mele din capitolul 1, punctul 26.

relaxată dintr-o vacanță trecută, recheamă în conștient, una câte una, toate percepțiile și adoptă o poziție corporală corespunzătoare. Cum te simți acum?

După aceea reamintește-ți exact în același mod de o situație în care ți-a fost frică. Ce simți?

În final, reamintește-ți exact momentul în care te-ai îndrăgostit pentru prima oară cu adevărat. Cum a fost? Pentru mine cel puțin, a fost ca și cum aș fi mâncat un tort cu frișcă, deci foarte bine. Călătoriile imaginare folosesc această metodă pentru a retrezi anumite experiențe din lumea interioară, în vederea îndeplinirii celor mai diferite scopuri. Reclama modernă folosește acest principiu pentru a oferi „consumatorilor" anumite mărfuri. Bineînțeles că prin această metodă nu poate fi influențat decât cineva care nu știe să-și folosească conștient percepțiile senzoriale. Tu știi acum despre ce este vorba și dacă dorești, poți evita acest lucru.

Modelele limbajului viselor

Ce cuvinte, ce construcții lingvistice (fraze) sunt cele care pot determina intrarea în starea de transă? În următorul paragraf am să-ți dau câteva exemple referitoare la acest subiect.

1. Toate cuvintele care nu au pentru toți același sens obiectiv și care nu sunt definite concret, din punctul de vedere al conținutului, de către cel care le folosește. De exemplu, „fericire". Oricine ar fi bucuros să afle ce e fericirea, dar dacă vei întreba zece oameni diferiți ce ar trebui să li se întâmple în mod real pentru a se simți fericiți, vei căpăta multe răspunsuri diferite. Este posibil ca unul să se simtă fericit atunci când își ține în brațe partenerul pe care-l iubește; un altul, atunci când vede o anumită cifră pe coloana de credit a contului său bancar ș.a.m.d.
   Deci, cine aude cuvântul „fericire" va intra în lumea sa interioară și, pe baza experiențelor, antipatiilor și simpatiilor sale, îi va conferi un anumit conținut care să i-l facă

inteligibil. Alte cuvinte de aceaşi natură – eu le numesc şi etichete, fiindcă nici din eticheta de pe o conservă închisă nu poţi şti cu adevărat dacă înăuntru se găseşte ceea ce scrie pe ea – sunt de exemplu: dragoste – lumină – ezoteric – spiritualitate – Dumnezeu – forţe – energie – viaţă – suferinţă – frumuseţe – relaţie – siguranţă (securitate) – ocrotire – ameninţare – pericol – creştere – capacitate – experienţă – soluţie.

Cu siguranţă că poţi completa această listă. În fond, acest „vocabular al viselor" poate fi definit prin faptul că ceea ce este denumit printr-un anumit cuvânt nu poate fi abordat unitar.

2. Cuvinte referitoare la activităţi care nu conţin descrierea exactă a acestora. De exemplu: a schimba, a iubi, a vindeca, a înţelege, a rezolva, a simţi, a afla, a învăţa. Şi în acest caz, receptorul (cel care ascultă), pentru a putea înţelege concret şi pentru a-l putea raporta la percepţiile sale senzoriale, trebuie să umple, de exemplu, cuvântul „a schimba", cu un conţinut bazat pe experienţele, dorinţele şi antipatiile sale. Întrebări lămuritoare la această temă ar putea fi: Ce anume s-a schimbat? În ce mod s-a schimbat? Ce ai văzut, auzit, simţit, mirosit sau gustat pentru a putea constata schimbarea?
3. O legătură de conţinut imprecisă. De exemplu „cineva". Cine ştie cu exactitate cine este „cineva"? Pentru a afla, te poţi gândi ce persoane din contextul general ar putea fi „cineva". Şi pentru aceasta trebuie să-ţi îndrepţi atenţia înspre lumea ta interioară. Alte cuvinte de aceeaşi natură sunt: acesta/aceasta – ceva – aceea – percepţie deosebită – o anumită experienţă etc.
4. Omiterea, deci lipsa unor părţi de propoziţie necesare înţelegerii. De exemplu: „Cu siguranţă că acum, poate încă inconştient se va trezi în tine o anumită dorinţă..." Aici lipseşte descrierea conţinutului dorinţei. Ce dorinţă anume? Alte exemple: „Cu siguranţă că şi pentru dumneavoastră este important să

creşteţi..." În ce direcţie să crească? În ce mod? De ce să fie important?

5. Crearea de legături subiective, non-logice între ceva ce se întâmplă în acel moment cu adevărat şi un lucru care trebuie să se întâmple. De exemplu: „auzi zgomotele din jurul tău şi te relaxezi tot mai mult". Sau: „În timp ce-ţi simţi bătăile inimii, gândurile tale se linişteşc tot mai mult". Sau: „fluxul respiraţiei tale duce la o relaxare tot mai cuprinzătoare a corpului."
6. Cuvinte care stimulează o *dihotomizare* sau o **autopercepţie.** De exemplu: „*Poate* **simţi** acum, **conştient** *sau* **inconştient** o schimbare a **senzaţiei tale corporale** în **partea superioară a corpului** *sau* **în partea sa inferioară** *sau* **în braţe** şi **intri,** din ce în ce mai mult într-o anumită **stare de spirit** care te poate ajuta să-ţi continui călătoria în împărăţia fanteziilor tale, astfel încât, acum, percepi tot mai limpede într-un *anumit* fel şi **descoperi** cum acest lucru îţi influenţează corpul, în timp ce poate, *îţi dai deja seama* că este o experienţă pe care, *posibil*, ai mai avut-o odată, *aşa sau altfel."*

Poţi adânci această introducere în limbajul viselor, dacă ai să asculţi conştient, texte ale melodiilor pop, sloganuri de publicitate precum şi orice alte „călătorii imaginare" care se găsesc astăzi pe piaţă în sute de variante. Mai există o serie de alte posibilităţi lingvistice care îi pot determina pe oameni să-şi îndrepte atenţia asupra lumii lor interioare. Despre acestea s-ar putea scrie o carte întreagă. Dar, fiindcă tu ai cunoscut deja cele mai importante principii care sunt folosite în acest scop, în acest moment, în loc să „te îndopi cu şi mai multă teorie" este mai profitabil să-ţi aplici noile cunoştinţe în practică, lărgindu-ţi în acest fel experienţa personală. Prin aceasta nu vreau să spun că acum trebuie să începi să-ţi hipnotizezi prietenii neştiutori astfel încât la ora 12 să strige „cucurigu!" sau să-i determini să-ţi facă curat în locuinţă ca nişte zombi. Slavă Domnului, oamenii nu se lasă influenţaţi aşa de uşor!

În afară de aceasta, poţi începe să faci multe lucruri folositoare pentru tine şi pentru oamenii din jurul tău. De exemplu...

Metaforele – poveştile care pot schimba o viaţă

Cuvântul „metaforă" desemnează o comparaţie, o descriere pictografică. În loc să se numească ceva în mod direct, pentru a descrie ceea ce se doreşte, se foloseşte o stare de lucruri asemănătoare. Unele informaţii din această carte sunt poate pentru tine tot aşa de noi şi de incitante ca o călătorie într-o ţară exotică. De exemplu, ultima frază este o metaforă. Dar ce poţi face cu ea? Cu ajutorul ei poţi să-l faci pe un prieten să înţeleagă ceva ce încă nu a aflat, folosind pentru descrierea experienţei tale, pe care nu o cunoaşte, ceva asemănător, cunoscut de *amândoi*. După ce ai petrecut un concediu în Elveţia poate că îi vei povesti: „Ştii, peisajul din Elveţia m-a impresionat în mod asemănător cu cel din Retezat şi mâncarea mi-a amintit, deseori, de restaurantul franţuzesc de la colţul străzii." Astfel, poate că el nu înţelege *exact* ce ai perceput tu, fiindcă n-a călătorit încă în această parte a lumii, dar prin intermediul comparaţiilor pe care le-ai făcut şi pe care le cunoaşte, el capătă *acces* la o experienţă străină. Deoarece fiecare om are un model oarecum diferit asupra realităţii, deseori, pentru a obţine o comunicare lipsită de conflicte, este necesar să descrii ceva ce nu este însemnat pe harta celuilat, printr-o analogie care apare pe hărţile amândurora.

„Ce înţelegi prin cuvântul „Dumnezeu?" l-a întrebat căpetenia indiană pe misionar. „Ceea ce face plantele să crească, ceea ce a făcut să apară viaţa, ce a făcut lumea aşa cum este astăzi şi a avut grijă ca merele să cadă pe Pământ atunci când se desprind din copac. Ceea ce ne leagă pe toţi şi ne ajută să sperăm, atunci când nu mai găsim nici o ieşire!" Căpetenia a devenit extrem de agitată şi a exclamat: „Deci tu te referi la Manitu, la Marele Spirit!"

Legendele şi călătoriile imaginare, dar şi poveştile spirituale, aşa cum sunt multe dintre pildele lui Isus, sunt metafore extrem de cuprinzătoare şi de multe ori cu mai multe sensuri, care ar trebui să-i

ajute pe oameni să dea mai multă consistență vieții lor cotidiene, să ofere mai multă consolare sau toleranță și să-și dezvolte respectul față de ceilalți. Folosind metaforele, problemele și eventualele posibilități de rezolvare scoase în evidența nu au o legătură logică cu realitatea, dar sunt prezentate în cadrul unor modele acționale și valorizatoare care, în esență, corespund realității, astfel încât conștiința nu le poate elimina prin filtrare, așa cum o face atunci când nu realizează existența unor legături. Astfel, mesajele ajung în subconștient și fiindcă acesta este capabil să recunoască mult mai bine decât rațiunea conștientă asemănările existente între modele, percepând astfel realitatea și în structurile identice ale metaforelor, el le poate folosi pe acestea în vederea formării unor obiceiuri mai sănătoase, care trebuie să le înlocuiască pe cele vechi, devenite dăunătoare. Astfel, el este capabil să folosească noi moduri de a privi anumite realități, percepute anterior ca dificultăți sau să dezvolte înțelegere pentru diversitate și multe alte lucruri bune.

În principiu, mesajele unei metafore, ca de altfel și alte sugestii, sunt respinse de către subconștient dacă determină apariția unor atitudini care contravin țelurilor celor mai importante ale structurării personalității umane. În afară de aceasta, individul trebuie să se simtă acceptat emoțional, respectat și înțeles de către cel care povestește metafora. Numai în acest caz, subconștientul se deschide pentru a primi mesajul unei „povestiri terapeutice", așa cum numesc eu, tot metaforic, metafora. Mai multe despre această rezonanță, extrem de importantă, despre puntea dintre inimi, care trebuie să-i lege pe profesori de elevi, poți afla în capitolul referitor la „Pacing", „Leading" și „Raport".

Trusa de construit metafore – cum poți meșteri singur metafore

Nici nu este așa de greu și, sunt sigur, că ai și folosit această artă de mai multe ori, fiindcă viața noastră cotidiană este plină de comparații, povestiri, exemple și transcrieri. Cu trusa de construit metafore vreau să te ajut să utilizezi în mod *conștient*

capacitățile pe care deja le ai și astfel să le poți folosi multilateral, îmbogățindu-le. În fond, dacă vei povesti metafore, vei fi iubit de copii. Acestora le plac basmele – ca și multor adulți care încă n-au ingropat în „cimitirul constrângerilor profesionale" joaca, bucuria de a descoperi și fascinația față de lumea viselor.

Cum poți crea metafore simple

Următoarele metafore simple se raportează la situații de viață des întâlnite. În funcție de intențiile tale, poți lua din această rezervă, de exemplu pentru sfaturi despre viață sau călătorii fanteziste, dar bineînțeles că le poți folosi și ca exemple pentru unele descrieri creative. Este firesc că multe dintre ele se pot dezvolta în una sau mai multe direcții în vederea sublinierii și valorizării unor conținuturi diferite, în funcție de reacțiile pe care dorim să le declanșăm. Mai multe despre arta reinterpretării sistematice vei afla în capitolul despre „Reframing".

a) *A fi îndrăgostit* este similar cu scânteia unei brichete. Ea arde luminos și se stinge fără urmări în cazul în care nu este alimentată cu gazul din rezervor care o poate transforma într-o flacără mare și fierbinte.

b) *Moartea* este ca un fel de concediu prelungit. Te temi să-ți lași locuința nesupravegheată, crezi că este o prostie să nu-ți mai vezi mult timp prietenii, ți-e frică de acea călătorie dificilă și nu știi ce te așteaptă în fond în țara străină pe care vrei s-o vizitezi pentru prima oară. Dar știi deja: același lucru l-ai simțit și înaintea ultimelor concedii, însă totul a fost foarte bine. Când ai revenit, odihnit și relaxat pentru că ai avut așa de mult timp pentru tine, ai putut să te arunci din nou, cu bucurie, în tumultul vieții tale cotidiene.

c) *Viața* este ceva asemănător cu o vizită în Disneyland. Treci de intrare plin de entuziasm și la început trebuie să-ți faci o privire de ansamblu despre toate. Atunci când știi ce se

întâmplă, începe distracția: în restul zilei poți juca cele mai trăsnite jocuri, poți pierde, câștiga, te poți minuna de ideile ieșite din comun ale arhitectului și poți admira organizarea perfectă din spatele culiselor. Dacă nu abordezi lucrurile prea serios și încrâncenat, te vei putea amuza copios împreună cu alți oameni și poate că-ți vei găsi noi prieteni cu care să ai sau nu relații și după încheierea zilei. Poate că ai să găsești că totul este așa de grozav încât, la închidere, oamenii de ordine vor fi nevoiți să te împingă efectiv prin poarta de ieșire. Poate că te vei și lupta cu ei pentru a te putea distra și mai mult în acest parc. Dacă însă, în drumul spre casă, observi cât ești de obosit, supraexcitat de toate cele întâmplate, și cât ți-e de dor de puțină liniște, te relaxezi, puțin câte puțin, și te bucuri că, înainte de a te trezi din nou ca să începi o nouă rundă, vei avea un somn lung și odihnitor.

d) *Boala* este asemănătoare unui nor care se vâră în fața soarelui;

e) *Sănătatea* este asemănătoare curentului de la priză. Cât de important este acesta pentru tine, observi abia atunci când, din cauza unei pene de curent, se stinge lumina.

f) *Dragostea* este asemănătoare cimentului care unește cărămizile unei clădiri. Fără ea, totul se prăbușește fără speranță.

g) *Despărțirea* este asemănătoare unui stomac gol. Ce este totuși bine, este faptul că vei putea simți ceva plăcut atunci când vei vedea o mâncare care-ți place.

h) *Bucuria de a trăi* este ca un condiment care face ca mâncarea să aibă un gust așa de bun încât, numai gândindu-te la ea, să-ți lase gura apă.

i) *Relaxarea* se aseamănă cu un strung care este scos din circulație pentru a putea fi revizuit și reparat temeinic înainte ca, datorită suprasolicitării, să se strice în timpul procesului de producție. După aceea, se poate avea din nou încredere în capacitatea lui de a face ce-i comandă strungarul.

j) *O locuinţă* este asemănătoare cu cuibul unei păsări. Aceasta ştie unde se poate odihni în siguranţă şi are un loc comod în care-şi poate depune ouăle pentru a le cloci ulterior.

k) *Lenea* se aseamănă cu o coardă de chitară slăbită. Pur şi simplu, nu scoate niciun sunet.

l) *Mania de a munci excesiv* este ca o coardă de chitară prea întinsă pentru un muzician. El crede că aşa va suna mai bine, dar nu ştie că se poate rupe în orice moment.

m) *Ura* este ca „acidul sulfuric". Cu timpul, el roade orice vas în care este depozitat.

n) *Tristeţea* este ca o ceaţă deasă în peisajul vieţii tale. Te poţi regăsi abia atunci când aceasta s-a ridicat.

o) *Frica* este ca un avertisment de polei pentru cei care participă la trafic. Dacă ţii seama de el şi circuli prudent, vei ajunge în siguranţă acolo unde doreşti.

Cum creezi metaforele complexe

Pasul 1: Notează exact starea de lucruri actuală pe care vrei s-o schimbi prin metaforă. Cine ce face, când, unde, cu cine, în ce mod?
Exemplu: partenerul tău este încordat, nervos şi epuizat.

Pasul 2: Notează ce stare ai dori să induci cu ajutorul metaforei. Cine ce face, când, unde, cu cine, în ce mod?
Exemplu: Partenerul tău să fie destins, echilibrat şi refăcut.

Pasul 3: Găseşte experienţe cunoscute pentru aceste conţinuturi sau unele despre care ştii că oamenii pentru care elaborezi metaforele le-au făcut deja anterior. Nu este necesar ca experienţele pe care doreşti să le transmiţi în timpul călătoriei fantastice să mai fi fost trăite în acelaşi mod şi în aceeaşi ordine a evenimentelor. Este suficient dacă, din mai multe experienţe parţiale pe care le ordonezi adecvat, poţi să construieşti o poveste terapeutică. Exemplu:



"Nebunul ăsta spune că trebuie să-mi manânc o metaforă,!"

Aminteşte-ţi o zi de muncă prelungită, plină de succes. Ai realizat tot ce ţi-ai dorit. Acum te întorci acasă mulţumit; încă puţin crispat de multitudinea de evenimente şi plin de gândurile referitoare la muncă, dar cu certitudinea plăcută că acasă te vei putea odihni cu adevărat şi te vei putea ocupa doar de tine. După ce ai ajuns în locuinţă, îţi permiţi ceva plăcut: un duş relaxant. Te întinzi oftând de plăcere sub jetul plăcut de apă fierbinte şi simţi cum încordarea dispare încetul cu încetul. Muşchii se relaxează sub influenţa căldurii care-i învăluie. Savurezi faptul că, treptat, te poţi desprinde de ceea ce a fost şi te poţi dedica total prezentului, care este aşa de plăcut. Să-ţi simţi corpul că este într-o stare din ce în ce mai bună şi să te bucuri de asta. Este aşa de frumos să te poţi desprinde de viaţa de zi cu zi, să poţi avea certitudinea că astăzi ai făcut tot ce ţi-ai propus şi că acum poţi fi în totalitate doar al tău. Pentru timpul în care eşti liber, gândurile tale pot folosi, fără constrângere, spaţiul oferit pentru a se putea ocupa din ce în ce mai mult cu lucruri plăcute. Apa caldă se scurge de-a lungul braţelor şi picioarelor tale şi observi cât eşti de relaxat. Muşchii fesieri se destind din ce în ce mai mult şi tu nu ştii exact ce parte a corpului tău este mai destinsă: burta, torsul sau umerii. Îţi întorci faţa spre jetul de apă la o temperatură plăcută şi percepi cum acesta îţi învăluie părul, pielea capului, faţa, gâtul şi ceafa. Şi în timp ce percepi toate acestea, gândurile îţi fug spre un eveniment care s-a petrecut în concediu, atunci când ţi s-a întâmplat să simţi pe piele căldura plăcută a soarelui şi când, complet relaxat, te-ai lăsat în voia viselor. Tu ştii că organismul tău foloseşte asemenea pauze liniştite pentru a se reface şi pentru a-şi regenera forţele. Fără ca tu să fii obligat să faci ceva pentru aceasta, subconştientul tău are grijă să capeţi toate lucrurile de care ai nevoie pentru a-ţi completa rezervele. În timp ce conştientizezi ce bine este să fii îngrijit în acest fel, este posibil sa te cufunzi în gânduri plăcute şi să simţi cum este atunci când îţi este din ce în ce mai bine. Poate că la

un moment dat, vei simţi dorinţa să te trezeşti şi să faci din nou un anumit lucru. Atunci vei înţelege cât de mult s-au relaxat şi s-au odihnit corpul şi sufletul tău. Întărit şi plin de încredere în viitor, forţă şi optimism faţă de ceea ce va urma, atenţia ta se va îndrepta din nou asupra mediului. Şi în timp ce începi să percepi obiectele din jur, respiri adânc de câteva ori şi te regăseşti din nou, complet în prezent.

Pasul 4: Poveşteşte aceasta într-o atmosferă liniştită şi ai grijă să elimini factorii perturbatori. Sau transmite metafora sub forma unei călătorii fantastice. Pentru a realiza acest lucru, cel ce te ascultă ar trebui să se poată culca comod şi să aibă o pătură cu care să se învelească şi o pernă pe care să-şi poată sprijini capul. Lumina din încăpere nu trebuie să fie prea puternică, dar nu trebuie să fie nici întuneric. Comunică-i fiecăruia ce se va întâmpla şi care este tema pe care ai ales-o. Închiderea ochilor în timpul călătoriei fantastice îi poate ajuta pe participanţi să-şi orienteze atenţia asupra lumii lor interioare. O poveste poate fi deosebit de atractivă atunci când cel care povesteşte trăieşte şi el în lumea fantasmelor sale şi se poate transpune, împreună cu ceilalţi, în lumea viselor.

Cum pot fi îmbunătăţite metaforele

Începe prin a aduna experienţă cu metafore simple şi bazează-te pe ele atunci când vrei să elaborezi povestiri terapeutice mai complexe. Aici se mai găseşte un element din trusa de construit metafore care o poate face şi mai eficientă şi care ar putea, eventual, să-ţi uşureze munca.

Generarea unui nou comportament – o modalitate deosebită de folosire a viselor

GNC-ul este o reproducere – un model, în limbajul NLP – a strategiei de învăţare a copiilor. Observaţi cu mare atenţie, modul ideal de acţiune al altor oameni în realitate, în film, în literatură.

Acest mod de actiune va fi asociat viselor diurne şi/sau jocului simbolic, se vor trage concluziile şi va fi introdus în structurarea propriei vieţi. Cum se poate face acest lucru?

Pasul 1: Gândeşte-te la o situaţie în care ţi-ai dori să acţionezi cu totul altfel. Retrăieşte-o ca pe o călătorie fantastică şi ca pe un vis diurn, antrenând percepţiile tuturor simţurilor. După aceea deschide ochii, respiră de câteva ori şi schimbă-ţi poziţia corpului[19].

Pasul 2: Găseşte un model, un om în viaţă, o figură din literatură sau dintr-un film, care poate acţiona aşa cum ţi-ai dori s-o poţi face şi tu. După aceea, ca observator, vizionează pe propriul tău ecran interior situaţii asemănătoare în care modelul tău acţionează aşa cum ţi-ai dori să înveţi s-o faci şi tu. Deschide din nou ochii, fă câţiva paşi şi respiră de câteva ori adânc.

Pasul 3: Transpune-te din nou, folosind toate cele cinci simţuri, într-un vis diurn şi imaginează-ţi că faci *tot* ceea ce a făcut anterior eroul tău din film, dar în situaţia pe care doreşti să o îmbunătăţeşti. Dacă te vei simţi bine, poţi trece la pasul următor. Dacă nu, alege un alt model, mai potrvit, şi parcurge din nou toţi paşii anteriori.
Deschide din nou ochii, priveşte în jur, respiră profund şi schimbă-ţi poziţia corpului.

Pasul 4: Intră din nou într-un vis diurn şi imaginează-ţi acum că acţionezi în acelaşi fel ca modelul pe care ţi l-ai ales, dar în situaţii din viaţa ta viitoare. Gândeşte-te unde ţi-ai dori să acţionezi aşa cum ai făcut-o la pasul 3 şi găseşte criterii de selecţie pentru fiecare situaţie în parte. Cine trebuie să

---

[19] Aceste activităţi care urmează unei transe au menirea de a te desprinde din punctul de vedere al stării sufleteşti de experienţele trecute pentru a putea începe altele. Compară aceasta cu explicaţia despre „Separator" în capitolul despre „Ancore".

facă ceva, cum şi cu cine; vrei să acţionezi în maniera veche sau în cea nouă? Impregnează-ţi în memorie fiecare situaţie prin multipla ei retrăire imaginară şi conferă-ţi dreptul de a-i lăsa pe participanţi să acţioneze de fiecare dată puţin altfel pentru a testa ceea ce poţi face acum, pentru a te lămuri. În final, încordează-ţi de câteva ori toţi muşchii, respiră adânc, deschide ochii – şi bucură-te de momentele în care-ţi vei putea aplica noile posibilităţi.

Câte ceva despre: Transă şi stare de veghe

O scurtă descriere a diferitelor stări de conștiență și calitățile lor deosebite

Activitatea oscilatorie a undelor cerebrale de la 40 de herzi până la aproximativ 14 herzi este desemnată ca *stare beta*[20]. Starea de conştiinţă activă este situată în acest spectru de frecvenţă: este vorba de *acţiune* în cel mai larg sens al cuvântului. Cele mai importante sisteme de referinţă sunt timpul şi spaţiul. Informaţiile despre lumea exterioară obţinute prin intermediul canalelor senzoriale au o mare importanţă[21]. La extremitatea superioară a domeniului – în jur de 40 Hz – un om se află într-o stare de panică, este extrem de stresat şi foarte departe de a fi capabil să aprecieze „la rece" o anumită situaţie. Dacă se trăieşte mai des, sau un timp mai îndelungat în zona superioară a stării beta, corpul începe să aibă probleme datorate suprastresării. De exemplu, astfel se dezvoltă cu uşurinţă stările de epuizare nervoasă, iritaţiile stomacale (ulcerul), slăbirea sistemului imunitar, dificultăţile digestive, cele ale sistemului circulator, şocuri ca şi traume psihice, tulburări ale somnului şi alte dizarmonii spiritual-emoţionale datorate suprasolicitării sistemului nervos. În acest caz, sentimentul de înstrăinare este cel mai intens. Spiritul se desprinde de material. Conştiinţa ţine cont doar de impulsurile primite din lumea exterioară fiindcă se simte ameninţată de aceasta. Şamanii, pe care îi consider ca fiind practicanţii ancestrali ai NLP-lui, descriu aceasta astfel: „Sufletul nu se mai simte acasă în lume, în corp şi nici în situaţiile diverse ale vieţii." În vindecarea unor asemenea

[20] 1 herz este unitatea de măsură pentru numărul de oscilaţii pe secundă.

[21] În acest context, „lumea exterioară" înseamnă tot ceea ce spiritul nu identifică a fi el însuşi. Cu cât frecvenţa este mai înaltă, cu atât corpul participă mai puţin la obţinerea percepţiilor şi cu atât mai puţin va fi reflectată propria stare şi capacitate reactivă.

probleme, ei vor apela la „Soul Hunting”, așa numita vânare a sufletului, pentru a găsi componenta spirituală care s-a retras parțial sau total din corpul căruia îi aparține și pentru a o ajuta să se unească din nou cu acesta. După aceea, vor încerca să-și convingă clientul să-și schimbe viața pentru ca sufletul să se poată bucura în continuare de experiențele pe care le face în lumea materială.

În partea inferioară a acestui domeniu oscilatoriu – înspre 14 Hz – se poate trăi și munci relaxat, fără ca spiritul și corpul să fie afectate. Aici, individul se găsește într-o stare relativ echilibrată, dar o mare parte din atenția sa mai este încă îndreptată asupra lumii exterioare. Plasarea în acest domeniu oscilatoriu este favorizată de așteptările plăcute și de bucurie ca și de experiențele care nu conțin elementul lăcomie. Înspre 13 Hz, lumea interioară (deci impresiile corporale, visele și altele asemenea) este percepută ca fiind la fel de importantă ca și ceea ce se întâmplă în lumea exterioară. Mediul este perceput din punct de vedere emoțional ca plăcut și prietenos, corpul este apreciat și se iau în considerare necesitățile sale. Cel care are grijă să trăiască viața de zi cu zi, nu numai în exterior, ci și în interior, în limitele acestui interval, devine, în principiu, mai dispus la efort, mai creativ, mai fericit și mai sănătos. Poate de aceea, în cazul managerilor de top, trainingul de relaxare ocupă un loc așa de important în cadrul pregătirii lor profesionale. Activitatea de control a energiilor subtile devine, încetul cu încetul, posibilă abia de la 15 Hz în jos. De aceea, cei care învață și vor să se ocupe cu activitatea energetică trebuie ca, pentru început, să știe să-și trateze armonios anxietățile și să-și accepte corpul cu nevoile și particularitățile sale cu drepturi egale. Această stare nu trebuie să domine întotdeauna, dar trebuie să fie disponibilă pentru cel implicat, de fiecare dată când are nevoie de ea. Ea este de asemenea necesară pentru așa numitul „Pacing” (empatizarea cu altul) pentru ca, de exemplu, să se poată transmite anumite

cunoştinţe sau să se poată folosi metodele NLP-ului. Mai multe despre asta vei afla în capitolul corespunzător.

Domeniul oscilator cuprins între 13 şi 8 Hz este cunoscut ca *stare alfa*. Activitatea principală este gândirea. Este şi planul oscilator în care apar percepţiile extrasenzoriale (ESP) şi capacitatea de lucru cu energiile subtile. Cu cât frecvenţa fluxurilor din creier se apropie de 8 Hz, cu atât respectivul va avea o percepţie temporală mai mică. Sub 13 Hz are loc o relaxare generală a corpului, spiritului şi sufletului. Înspre 8 Hz, individul pare adormit, ceea ce înseamnă că pătrunde aşa de mult în lumea sa interioară încât contactul cu lumea exterioară şi gândirea logic structurată, necesară pentru menţinerea acestuia, capătă din ce în ce mai puţină energie. În starea alfa el se află deja într-o uşoară transă. De exemplu, trainingul autogen, metodele Reiki şi Silva-Mind folosesc domeniul alfa pentru stimularea sănătăţii, a creşterii personalităţii şi pentru obţinerea de experienţe spirituale necesare abordării cu succes a problemelor vieţii. Din păcate, deseori apare confuzia conform căreia starea alfa şi stările caracterizate de oscilaţii şi mai reduse ale frecvenţei undelor cerebrale exclud gândirea şi acţiunea logică. Această corelaţie este valabilă numai pentru indivizii neantrenaţi. Maeştrii artelor marţiale, de exemplu, folosesc aceste stări de relaxare profundă pentru a obţine viteză de reacţie, forţă şi rezistenţă incredibile. Artiştii şi alţi oameni creativi lucrează şi ei preponderent în domeniul alfa. Şamanii, maeştrii Qi-Gong şi yoghinii sunt capabili să aibă contacte cu lumea exterioară prin intermediul celor cinci simţuri, prin gândire şi acţiune logică chiar şi în domeniile theta şi delta, stări oscilatorii ale undelor cerebrale şi mai lente[22]. Mai mult, abia aici se îndreaptă spre forma lor maximă, înţeleasă în sensul ei cel mai cuprinzător, în relaţia cu forţele vindecătoare, capacităţile spirituale şi activitatea de control a energiilor subtile.

[22] " Noţiunea de „logic" este înţeleasă aici în sensul cel mai larg al cuvântului.

Cum apar aceste capacităţi neobişnuite? Ele apar dacă un individ a înţeles şi şi-a integrat în personalitate ideea că, în esenţă, el şi lumea reprezintă unul şi acelaşi lucru, dacă ştie că nu poate fi ameninţat cu adevărat, fiindcă naşterea şi moartea nu înseamnă decât o schimbare de decor şi de recuzită şi nu finalul real al existenţei, dacă este conştient că în toate se va întâlni, de fiecare dată, cu sine însuşi, pe scurt: dacă a ajuns aproape de finalul unei realităţi aflate în spatele multor culise ale vieţii, în conştiinţa sa nu va mai exista nicio deosebire între spiritul şi corpul său, între lumea sa interioară şi cea din afara sa. Nu mai există deosebiri între acţiune şi reacţie, gândire şi simţire, mişcare şi repaus.

Dacă toate acestea ţi se par complicate... de fapt, aşa şi este. Este imposibil să descrii prin cuvinte acestă stare de conştiinţă fiindcă mulţi oameni nu au sau au puţine experienţe comparative referitoare la aceasta şi nu pot ordona conţinutul descrierii în funcţie de amintirile lor. Dar, dacă vei citi printre rânduri şi vei înţelege despre ce este vorba poate că vei putea înţelege mai bine anumite evenimente prin care ai trecut. În principiu, fiecare om este capabil ca, cel puţin temporar, să atingă o stare de unitate relativ cuprinzătoare. Dacă această stare devine disponibilă la comandă mentală fermă, viaţa poate deveni şi ea mult mai plăcută. Pe această cale, NLP-ul îţi poate acorda un ajutor esenţial. De exemplu, citeşte cu atenţie capitolul referitor la „Ancore".

Domeniul undelor cerebrale de 7 până la aproximativ 4 Hz este desemnat ca *stare theta.* Este planul în care are loc somnul – în somnul obişnuit 7Hz şi în cel profund spre 4 Hz. În acest cadru, spiritul şi sufletul se pot regenera substanţial. Cu cât frecvenţa activităţii cerebrale scade, cu atât sinele personal al individului se îndreaptă mai mult spre polul unităţii. Cu cât rata oscilatorie este mai mare, cu atât cel în cauză se află mai aproape de polul separării de restul creaţiei şi prin aceasta şi de forţa creatoare. Relaxarea profundă te leagă

de univers şi de izvorul vieţii din care-şi iau puterea toate vieţuitoarele şi din care au apărut toate. Relaxarea profundă, simultană cu conştientizarea unităţii, stimulează dezvoltarea spirituală şi colaborarea responsabilă cu forţa creativă şi cu planurile acesteia, pentru binele individual şi al tuturor celor implicaţi.

Domeniul de sub 4 Hz până la 0,5 Hz este desemnat ca *stare delta*. Înspre 4 Hz îşi au sediul anumite faze ale somnului profund. Cu cât se coboară mai jos, cu atât starea generală a individului devine mai critică. O stare delta profundă, atinsă necontrolat, ca o reacţie la circumstanţe exterioare, este denumită în termeni medicali comă. Dacă oscilaţia coboară înspre 0,5 Hz, din punct de vedere medical se vorbeşte despre moarte clinică.

Maeştrii spirituali, care se transpun în domeniul superior sau inferior al stării delta şi care sunt capabili să-şi reia rapid activitatea creierului, folosesc această capacitate pentru a experimenta cea mai profundă relaxare, Samandhi, unitatea cu întreaga creaţie.

Capitolul 3

Limbajul conştientului – metamodelul

Cu toate că limbajul viselor este foarte folositor în multe situaţii, aşa cum am explicat deja în ultimul capitol, pot apărea însă şi dificultăţi atunci când, în situaţii decisive, visul se confundă cu realitatea. De aceea, în acest capitol vom încerca să discutăm despre *limbajul conştientului* şi vom încerca să-i înţelegem posibilităţile şi limitele.

Ce oferă folositor acest capitol

Cu ajutorul limbajului conştientului poţi obţine, într-un mod destul de simplu, accesul spre realitatea aflată în spatele vălului iluziilor, al anxietăţilor şi al lăcomiei. Prin faptul că poţi trece, oricând doreşti, de la limbajul viselor la cel al conştientului, va creşte şi capacitatea ta de a-i înţelege pe alţii cu adevărat ca şi cea de a te face înţeles. Cu ajutorul metamodelului, aşa cum este numit limbajul conştientului în jargonul NLP, poţi afla unde se găsesc cauzele problemelor, de ce sunt nemulţumiţi oamenii şi ce duce la veşnicele neînţelegeri între parteneri, prieteni şi colegi de muncă. Şi vei fi capabil să schimbi toate acestea! Planificările, descrierea obiectivelor, fişele de post – toate devin mai simple şi mai practice prin folosirea posibilităţilor pe care le oferă metamodelul.

Pe scurt, metamodelul poate:

a) să reducă informaţiile abstracte transmise verbal la experienţele concrete care se găsesc în spatele acestora;
b) să fie de ajutor în procurarea unor informaţii importante, exacte, în vederea unor activităţi viitoare;
c) să clarifice semnificaţia cuvintelor şi să dea definiţii precise;
d) să identifice şi să structureze flexibil imaginile limitate pe care un individ le are despre lume şi despre sine;

e) să ofere mai multe posibilități de alegere rațională în situațiile decizionale;

Cum funcționează limbajul conștientului

În fond, totul este foarte simplu[23]. Întoarce pe dos tot ce ai învățat despre limbajul viselor – și vei avea regulile pe care se bazează limbajul conștientului. În loc să vorbești pe cât posibil de imprecis, metaforic sau simbolic și să lași deschise cât mai multe posibilități de interpretare, definește exact ceea ce vrei, sau folosește această strategie pentru a afla cu exactitate ce vrea celălalt.

Următoarele întrebări ți-ar putea fi folositoare:

1. cine? (oameni, animale, plante, altele)
2. ce? (acțiuni pe care cei de la punctul 1 le execută sau le vor executa)
3. unde? (locul sau locurile unde au loc acțiunile)
4. când? (timpul sau perioada în care au avut loc sau au loc acțiunile actorilor de la punctul 1)

Limbajul conștientului trebuie să ne ajute să ne raportăm la realitate. Această raportare o putem face în urma unei analize a fiecărui procedeu și cu toate informațiile necesare aprecierii unei stări de lucruri, evitând astfel ca o parte din informații să fie luate din realitatea exterioară și apoi legate de asociațiile și amintirile din lumea interioară, obținându-se o prezentare distorsionată a faptelor.

Un exemplu la aceasta...

La brutărie, auzi parțial discuția dintre alți doi clienți. Este vorba despre faptul că domnul Meier și-a bătut soția. Îl cunoști din vedere pe domnul Meier, care locuiește peste drum de casa ta și te gândești: „Da, totdeauna mi s-a părut că arată puțin brutal. De ce porcării sunt capabili bărbații! Bineînțeles că n-are să-l condamne nimeni. Este limpede. În fond, ar tebui ca cineva să-i spună deschis

[23] ...spuse el și ținu o prelegere de două zile pentru a crea premisele învățării principiilor.

ce părere are despre el!" Înainte de a ieşi, mai auzi încă o frază: „Da, era şi cazul după câte ore de antrenament la tenis a făcut. Mai devreme sau mai târziu trebuia să ajungă şi el un jucător acceptabil."

Este limpede?

Cele mai mari greşeli care se pot face în folosirea metamodelului şi cum le poţi evita

Există trei mari capcane la care ar trebui să fii atent atunci când foloseşti metamodelul şi pe care le poţi evita, prin folosirea celor patru tipuri de întrebări despre care am discutat mai sus: cine, ce, când şi unde. De fiecare dată când auzi un anumit lucru, eşti obligat să-ţi procuri multe din informaţiile necesare, din presupuneri, empatizând cu propriile experienţe şi asociaţii, raţionamente, sentimente sau altele asemănătoare. Pentru a evita acest proces, se impune ca fiind necesară întrebarea: "Ce vrei să spui cu adevărat?", moment în care apare şi cel puţin una dintre greşelile despre care se va discuta în cele ce urmează. Dacă este important să atingi anumite obiective şi nu te mulţumeşti să visezi frumos, fii atent şi la folosirea limbajului în cazul unor cuvinte care ţin de „hipnoză" (şi care sunt banalizate prin folosirea excesivă în cadrul comunicării din diferite cercuri, grupuri etc.) cum ar fi: „dragoste", „lumină", „energie", „oscilaţie", „blocaj", „dezvoltare".

Cele trei greşeli sunt:

1. Lipsa informaţiilor necesare înţelegerii unei experienţe – această problemă se poate rezolva întrebând – cine, ce, când, unde.
2. Limitări în modelul universal prin:
   a) generalizări (cuantificatori universali)
   b) posibilităţi de alegere limitate

   Pentru rezolvarea acestor probleme se practică dirijarea atenţiei asupra unor experienţe complementare, care structurează harta realităţii într-o rezoluţie mai bună şi la o

scară mai mare[24]. Prin aceasta evoluează şi conştientizarea. Tot în acest caz «b», este necesară reexaminarea necesităţii unei atitudini. Dacă în acest cadru „ca şi cum", aşa cum mai este denumit procedeul, se reexaminează mental o serie de alternative acţionale care până în acel moment n-au fost luate în considerare, creşte şi disponibilitatea de a încerca şi alte căi care, în acest mod, s-au dovedit a fi posibile soluţii raţionale. Mulţi sportivi de mare performanţă, artişti, manageri şi politicieni folosesc astăzi această tehnică pentru a putea face faţă sigur şi flexibil sarcinilor zilnice.

3. O capacitate experimentală limitată (formare semantică defectuoasă) — aceasta însemnând interpretarea unilaterală şi deseori nesistematică a percepţiilor, care împiedică o relaţie viabilă cu realitatea.

   Pentru ca această atitudine rigidă să fie restructurată spre a putea deveni una realistă şi multilaterală, este necesară o perspectivă logică, ajutată prin comparaţii cu interpretări deviante şi prin examinarea practică a interpretărilor.

Aceste trei noţiuni pot fi explicate şi mai amănunţit. Pentru înţelegerea următorului paragraf: punctele „exemple" şi „întrebări lămuritoare" se referă la utilizarea limbajului conştientului ca o posibilitate de-a înţelege realitatea diferenţiat, deci de a crea conştiinţă. Punctul „La ce ar fi folositor în cotidian" se referă la situaţia în care nu este necesar, ba chiar dăunător pentru comunicare, dacă se încearcă prelucrarea anumitor amănunte cu ajutorul „întrebărilor lămuritoare" despre care s-a discutat mai sus.

Lipsa informaţiilor

1. **Simpla lipsă a informaţiilor**

   Exemple: El este cel mai bun. Multe mi-au devenit conştiente. Mi-e frică.

---

[24] Ca exemplu: de la 1.000 de metri distanţă, toţi oamenii arată la fel; de la un metru distanţă, deosebirile individuale pot fi observate cu uşurinţă.

Întrebări lămuritoare: De ce anume îți este frică? Ce vezi, auzi, simți, miroși și ce gust ai atunci când ți-e frică?
La ce poate fi folositor în viața de zi cu zi: Lipsa informațiilor în comunicarea verbală devine problematică numai atunci când informația care lipsește nu-i este cunoscută receptorului sau când nici emițătorul nu știe exact ce vrea să comunice. Dacă ambii dețin anumite informații, ar fi extrem de complicat, s-ar pierde timp și n-ar fi deloc amuzant ca cele cunoscute deja să fie introduse în permanență în procesul de comunicare. Deci și o omisiune poate fi câteodată extrem de folositoare.

2. **Lipsa relaționării**
Exemple: N-ar trebui să se facă asta! Nu este bine! Nimeni nu mă place.
Întrebări lămuritoare: Cu adevărat nimeni? Ce experiențe concrete te-au făcut să crezi așa ceva? Ce ar trebui să se întâmple ca să știi că te place cineva? Cine anume nu te place?
La ce poate fi folositor în viața de zi cu zi: Și în acest caz înțelegerea poate fi ușurată dacă informațiile care nu sunt introduse în comunicare sunt cunoscute și disponibile conștient pentru toți cei care participă la ea.

3. **Cuvinte care desemnează activități și care descriu inexact un proces**
Exemple: Prin aceasta, *simt* multe. Acest lucru m-a impresionat profund. Percep multă energie.
Întrebări lămuritoare: Ce se întâmplă cu adevărat în domeniul văzului, auzului, pipăitului, gustului și mirosului atunci când percepi aceste energii?
La ce poate fi folositor în viața de zi cu zi: În prezența unor anumite premise, duce de asemenea la o comunicare cursivă. Despre lucrurile neimportante obiectiv, nu trebuie să se raționeze detaliat.
4. **Procese înghețate; substantive care desemnează ceva ce nu se lasă purtat într-o roabă (nominalizări).**

Exemple: *Dragostea* este foarte importantă pentru mine! Am *probleme* cu ea. Îmi doresc o *relație*.
Întrebări lămuritoare: Cu cine ți-ai dori să ai o relație? Ce îți dorești, ca experiențe concrete, în această relație? În ce perioadă ți-ai dori să ai acestă relație?
La ce poate fi folositor în viața de zi cu zi: Comunicare cursivă și faptul că despre lucrurile neimportante obiectiv nu trebuie să se raționeze prea mult.

Limitări în cadrul modelului universal

1. Generalizări (cuantificatori universali)

Exemple: Tineretul din ziua de astăzi este degenerat. Nu mă ajuți niciodată. Oricine știe asta.
Întrebări lămuritoare: Ai stabilit fără excepție, din experiență, că pe oricine ai fi întrebat știa acest lucru? Ce oameni și de ce vârste ai cunoscut considerând că sunt degenerați? Cum trebuie să se comporte acum cineva pe care l-ai desemna ca fiind degenerat?
La ce poate fi folositor în viața de zi cu zi: Generalizările îi ajută pe oameni să facă legătura dintre experiențe izolate și alte situații. Dacă cineva a învățat că un bec poate fi făcut să se aprindă folosind un întrerupător, el generalizează această experiență și este capabil să aprindă și să stingă și alte becuri, chiar dacă au întrerupătoare diferite. O generalizare utilă este și aceea că, dacă ai cunoscut vreodată un animal răpitor, ai constatat că dantura acestuia este o unealtă esențială pentru el. În viitor îți poți mări capacitatea de supraviețuire fiind prudent în relațiile cu animalele care au o dantură puternică. Căci, dacă au o dantură asemănătoare, este probabil că o vor și folosi în același fel. În afară de aceasta, se poate dovedi util să nu fii nevoit să gândești și să vorbești prea mult despre lucruri neesențiale, ceea ce presupune o risipă de energie.

2. Necesitate aparentă

Exemple: Este important să te îmbraci decent. Nu pot înceta să fac acest lucru. Trebuie să-mi continui căsnicia!

Întrebări lămuritoare: Ce se va întâmpla în realitate dacă vei acționa altfel?

La ce poate fi folositor în viața de zi cu zi: O structură vitală rezistentă (morală, etică, valori și norme) creează capacitatea de orientare a deciziilor, în sensul în care acestea sunt luate conform regulilor de grup și în care oamenii din mediu nu se opun acțiunilor sau persoanei. Dacă însă ceilalți sunt mult mai flexibili decât se presupune, dacă nu există niciun fel de constrângeri reale față de anumite decizii sau când câmpul social poate fi schimbat profitabil, total sau parțial (un nou grup de prieteni, un nou loc de muncă, o familie liber aleasă în locul uneia impuse), nu există nicio justificare pentru această „cămașă de forță atitudinală".

Capacitate experimentală limitată/formare semantică defectuoasă

1. Conexiune nerealistă între cauză și efect

Exemple: Sunt disperat fiindcă vrea să mă părăsească. Atitudinea ta mă enervează.

Întrebări lămuritoare: Ce se petrece cu adevărat în tine atunci când te gândești la faptul că te va părăsi? Ce anume fac ca să te enervez?

La ce poate fi folositor în viața de zi cu zi: Introducerea unor legături cauzale între lumea interioară și cea exterioară în planificarea propriilor activități. Dacă știu cu adevărat că cineva mă va aduce într-o stare de stres, printr-o anumită atitudine îl pot ocoli sau îl pot ruga să renunțe la aceasta, până când am să fiu și eu capabil să mă adaptez la ea.

2. Citirea gândurilor

Exemple: Face asta numai ca să mă enerveze pe mine! Știe exact ce simt eu. Pur și simplu, nu se gândește la mine.

Întrebări lămuritoare: De unde ştii că acţionează aşa ca să te enerveze? Care este percepţia senzorială care te face să concluzionezi că el ştie ce simţi tu?
La ce poate fi folositor în viaţa de zi cu zi: Pentru a-i face pe alţii să-şi explice acţiunile sau pentru a-ţi procura energia emoţională necesară propriilor acţiuni. Câteodată aceste afirmaţii se bazează pe experienţe reale şi sunt adecvate creşterii capacităţii de planificare a acţiunilor. În afară de aceasta, din informaţii real insuficiente pot fi elaborate directive acţionale care să ducă la rezultate logice.

3. Aprecieri generalizate

Exemple: Cine nu gândeşte ca mine, greşeşte! Nu este bine să depinzi de alţii.
Întrebări lămuritoare: Practic, ce nu poate face cineva care gândeşte altfel decât tine şi ai face tu dacă ai fi în locul lui? Ce efecte practice ar rezulta pentru cineva în cazul în care ar gândi altfel decât tine? Le ce situaţii concrete te referi şi ce efecte concrete are modul tău de a gândi şi a acţiona în aceste situaţii? În anumite circumstanţe, pentru cine nu este bine să depindă de alţii?
La ce poate fi folositor în viaţa de zi cu zi: Elaborarea de valori şi norme generale, care să lege în structuri acceptabile activităţile membrilor unui grup, în vederea satisfacerii necesităţilor acestora. Un exemplu pentru aceasta sunt regulile de circulaţie. Şi acest model comportamental poate fi folosit pentru ca, din informaţii principial insuficiente, să se deducă directive acţionale şi apreciative funcţionale. Pentru a putea fi înţeles conţinutul lor, tablourile neclare sunt completate în această relaţionare.
Fiecare întreprinzător are nevoie de aceste tehnici pentru a putea lua decizii pentru care, în practică, nu există decât rareori suficiente informaţii care să le justifice raţional.

Încă un obstacol...

O altă greşeală care apare frecvent în cazul folosirii raţionale a limbajului conştientului este inconsecvenţa. „Nu mai ştiu!" „Vreau dragoste, nu este de ajuns?!" „Pe asta trebuie s-o înţeleagă orice om normal!!" şi exemplele pot continua. Aşa cum ai observat citind acest capitol, în cazul în care trebuie rezolvate anumite probleme concrete, nu este suficient să doreşti să comunici doar prin intermediul limbajului viselor. Fiecare înţelege altceva prin iubire şi cineva care-şi doreşte „dragostea" semenilor trebuie să descrie exact ce înţelege prin aceasta, — vezi întrebările de la începutul acestui capitol — în caz contrar, ceilalţi se vor simţi suprasolicitaţi. Cine nu ştie (nu vrea să ştie) ce este, în fond, important pentru el, va căpăta rareori ceea ce-şi doreşte. Chiar dacă acest lucru se va găsi foarte aproape de el, el nu va putea recunoaşte ceea ce şi-a dorit. De aceea, nu te mulţumi niciodată cu răspunsuri superficiale, mai ales în situaţiile când, pentru a avea succes, este important să ştii exact despre ce este vorba. Explică aceste corelaţii oamenilor care preferă să se găsească în lumea viselor decât pe Pământ. Roagă-i să citească acest capitol şi pe cel anterior şi discută cu ei despre cele citite. Fă împreună cu ei exerciţiile de la sfârşitul capitolului şi discută-le. Întreabă-i dacă, procedând aşa cum au făcut-o până acum, au fost mulţumiţi cu propria lor viaţă. Dacă nu, ar trebui să încerce ceva nou. Poate metamodelul?!

Reacţii la căutarea realităţii

Atunci când foloseşti metamodelul, trebuie să ţii seama de faptul că majoritatea oamenilor[25] nu vor fi foarte dispuşi să răspundă la întrebările tale insistente (vezi mai sus) şi, în funcţie de împrejurări, vor reacţiona cu iritare la acestea. Limbajul viselor este oricum mult mai agreat...

[25] Din nou o generalizare stupidă !



"Aceasta" nu reprezintă un cuvânt și nici o noțiune. Și nici să bei nu poți din ea. Ce este "aceasta"?

Nu transforma folosirea limbajului conştientului într-o ideologie sau chiar în inchiziţie. Foloseşte-l atunci când este necesar în cadrul clarificării tematicii – şi nu în alte împrejurări! – şi faţă de oamenii care sunt deschişi în faţa unor noi perspective.[26] Dacă este necesar să pui întrebări precise, lămureşte-l pe cel intervievat asupra scopului şi sensului problemei, pentru ca acesta să nu devină rigid, ci să colaboreze cu tine în descoperirea comorii adevărului. În afară de aceasta, în modul de formulare a întrebărilor, se mai pot folosi şi aşa numiţii amelioratori: „Sunt curios ce ţi s-a întâmplat cu adevărat!", „Este grozav, spune-mi mai multe despre asta!", „Prin asta înţelegi asta sau asta sau ce?", „Amănunte, vreau amănunte!" sunt unele dintre modalităţile folosirii metamodelului într-un mod suportabil pentru interlocutor.

Limbajul conştientului în propria ta viaţă

În final, încă un mic exerciţiu care-ţi poate schimba viaţa, dacă îl iei în serios. În textul care urmează, am enumerat noţiuni centrale, în jurul cărora se mişcă structurarea vieţii multor oameni. Ele îşi au originea, în general şi în particular – oare miră asta pe cineva? – în limbajul viselor. Pentru început, am introdus câteva exemple, pentru a-ţi mai demonstra încă o dată, principiul metamodelului. Multe alte realizări sunt, desigur, deopotrivă de posibile. Citeşte totul în linişte şi apoi notează în spatele fiecărei noţiuni o interpretare concretă, corespunzătoare metamodelului şi care ţi se potriveşte. În tot acest timp, fii atent să eviţi cele trei mari greşeli (vezi mai sus) care pot apărea în cazul folosirii limbajului conştientului. Astfel, îţi vei clarifica repede ce aştepţi *cu adevărat* de la viaţă şi de la semeni şi ce se întâmplă *cu adevărat* cu tine şi în jurul tău. Cu timpul, vei găsi şi alte concretizări care să ţi se potrivească (să aibă un sens pentru tine) şi acest lucru nu poate fi decât benefic. În acest fel, îţi creezi mai multe posibilităţi de opţiune conştientă. Vei şti că dacă o anumită satisfacere concretă nu este posibilă, vei apela la alta pe

---

[26] Nu mă refer la modul general, de exemplu nu mă refer la consumatorii unei anumite mărci de ţigări.

care s-o poți obține în acel moment. Astfel, viața ta va deveni mai plăcută, în ansamblu. Dacă în mediul tău se vor găsi indivizi care te vor invidia fiindcă, brusc, știi ceea ce vrei și reușești să obții acest lucru, poți să le dai și lor câteva indicații.

Atenție: Pentru a putea elabora descrieri mai exacte, folosește și cunoștințele din capitolul următor, referitor la submodalități.

Iubire

Exemplu: Cineva se simte iubit atunci când capătă pe neașteptate un cadou (ce fel de cadou, cât de prețios și împachetat în ce mod?), dacă la oferirea acestuia cineva îl privește în ochi cu gingășie[27] și aude cum celălalt îi spune cu o voce caldă[28]: „Asta este pentru tine fiindcă te iubesc!" În acest timp, trebuie să fie atins tandru pe corp, în cel puțin un loc (care anume? Oare este indiferent unde?)[29]

Mă simt protejat când...

Exemplu: Cineva se simte protejat atunci când este culcat într-o baie cu apa la 38°C, cu un spumant din ace de molid (ce aromă anume? Încearcă aroma! Câtă spumă?) și apa caldă îi ajunge până la gât. Ușa băii trebuie să fie închisă, trebuie să audă melodia „Silent night, holy night..." și în încăpere trebuie să ardă cel puțin o lumânare albă așezată pe un suport (de ce format? ce culoare?) de ceramică ornat cu flori.

Mă simt puternic când...

Exemplu: Cineva se simte puternic atunci când simte că mașina sa (ce model? cum trebuie să arate?) reacționează la

---

[27] Ce se înțelege în acest caz prin „gingășie" trebuie să-i fie demonstrat celui care ar trebui să acționeze așa sau care ar trebui să înțeleagă cele afirmate!

[28] Ce se înțelege printr-o „voce caldă" trebuie să-i fie demonstrat celui care trebuie să acționeze așa sau care ar trebui să înțeleagă cele afirmate!

[29] Ce înseamnă „tandru" în fiecare caz în parte, trebuie să-i fie demonstrat întâi printr-un exemplu de atingere celui care trebuie să acționeze așa sau care ar trebui să înțeleagă cele afirmate!

acționarea pedalei de accelerație (cum reacționează exact? Descrie sau demonstrează-i practic celui care trebuie să acționeze așa sau să înțeleagă cele relatate!) și-și mărește imediat viteza (cât de mult? exemplifică practic!). În acest timp, din instalația stereo a mașinii (care trebuie să fie calitatea sunetului?) trebuie să se audă o anumită muzică (care?) la o anumită intensitate (care?, exemplifică!)

Sunt fericit atunci când...
Știu că am succes, atunci când...
Mă simt satisfăcut atunci când...
Simt tandrețe atunci când...
Pentru mine, dezvoltarea conștiinței se petrece când...
Mă tem atunci când...
Intru în panică atunci când...
Nu mă simt nesigur/ă atunci când...
Simt forță atunci când...
Am încredere atunci când...
A crește înseamnă pentru mine atunci când...

Capitolul 4

Submodalitățile – limbajul diferențierilor subtile

În acest capitol este vorba despre lărgirea şi adâncirea percepţiilor, prin descrierea mai exactă a informaţiilor, pe care le obţii prin intermediul celor cinci simţuri – văz, auz, pipăit, miros, gust. Noţiunea abstractă de „submodalitate" este folosită pentru diferenţierile subtile ale percepţiei. Un exemplu: în canalul senzorial „auz" percepi o tonalitate – o posibilă submodalitate a acestei percepţii este faptul că tonalitatea este stridentă.

Ce-ți poate oferi util acest capitol

Prin adâncirea şi lărgirea percepţiei, calitatea vieţii tale, capacitatea ta de a savura, capacitatea de a observa şi capacitatea de a te exprima verbal pot fi stimulate enorm. De la începuturile umanităţii, poeţii folosesc submodalităţile pentru exprimarea unor imagini vii şi incitante. „Vânt" nu spune mare lucru. „Vântul de nord, care urlă tăios şi rece, scuturând ultimele frunze de pe arbori" spune mai multe. Cu cât eşti mai capabil să descrii impresiile tale senzoriale, prin diferenţierea calităţilor lor, cu atât lumea va deveni pentru tine mai diversă şi mai interesantă. La începutul pregătirii lor, artiştii trebuie să înveţe să-şi diferenţieze percepţiile. Asta fiindcă această capacitate este pentru ei un material de lucru.

În NPL, submodalităţile sunt importante pentru aproape toate tehnicile. Asta fiindcă, prin modificarea sistematică a fiecărei diferenţieri subtile, poate fi schimbată valorizarea subiectivă a unor întregi domenii ale memoriei sau experienţei. De exemplu: de la frustrant, la înviorător sau emoţional. Submodalităţile percepţiei senzoriale sunt absolut necesare descrierii dorinţelor unui individ.



"Ce-oi fi găsit la ea?"

Ele precizează un scop şi jalonează cu precizie drumul care duce spre el. Numai cine poate transmite exact ce-şi doreşte şi ce nu-şi doreşte, are şansa să capete ceea ce vrea şi să observe momentul în care lucrul respectiv este disponibil pentru el. Dacă poţi descrie fără echivoc gustul fructelor tale preferate, comerciantul de la care le cumperi va şti ce să-ţi procure. Dacă îi spui, pur şi simplu, că-ţi doreşti nişte fragi de bună calitate, este probabil ca el să nu înţeleagă exact ce vrei şi, cu o oarecare probabilitate, îţi va prezenta sortimente care-ţi plac mai puţin.

Practica submodalităţilor

Ca să te poţi acomoda în mod practic cu aceste deosebiri subtile din cadrul celor cinci mari domenii perceptive, în listele care urmează am menţionat multe dintre ele. Citeşte-le în linişte şi reexaminează-ţi volumul vocabularului pe care-l foloseşti pentru a descrie această lume. Câte mijloace ai la îndemână pentru a descrie trăirile gustative, perceperea aromelor sau a senzaţiilor corporale? Cum vei putea să descrii verbal în viitor, cât, cu ajutorul noilor tale cunoştinţe, ce ai auzit şi ai văzut? Încearcă! Scrie mici texte. La început, fără submodalităţi. Apoi, repetă aceeaşi temă folosind mai multe diferenţieri subtile. Lasă ambele versiuni să-şi facă efectul asupra ta. Care dintre ele este mai apropiată de viaţa reală? Care dintre ele determină apariţia mai multor sentimente? Care dintre ele se apropie mai mult şi de ce situaţii din viaţa ta? Într-o conversaţie cu colegii tăi de muncă, ţi-ar plăcea să foloseşti mai multe submodalităţi, sau ai prefera forma simplă, mai superficială, şi de ce? Cum stau lucrurile în clipele romantice pe care le petreci cu partenerul tău? Ce se întâmplă când dai indicaţii profesionale altora? În acest caz, de ce ar fi mai bine să se dea indicaţii pe cât se poate de precise?

Foloseşte exemplele din listele următoare şi pentru exerciţiile de la sfârşitul capitolului 3, referitor la metamodel – limbajul

conştientului. Prin aceasta, munca îţi va fi vizibil uşurată. Şi în cele ce urmează în această carte am să mă folosesc, permanent, de cunoştinţele referitoare la submodalităţi.

Lista submodalităţilor

Următoarele diferenţieri subtile referitoare la percepţiile senzoriale sunt, de cele mai multe ori, suficiente pentru practică. Ele sunt însă doar o selecţie. Simte-te liber să lărgeşti şi să adaptezi în orice moment această listă la nevoile tale. Cu cât o vei face mai des, cu atât munca ta cu submodalităţile va fi mai bună şi mai plină de succes. Ordinea folosită în listă este aleatorie şi nu a fost aleasă în funcţie de importanţă.

Văzul

Mărimea (mic, mare, mărime ieşită din comun – un şoarece de mărimea unui cal – sau mic – un cal de mărimea unui şoarece)

Luminozitate (luminos, întunecat)

Culoare (dacă da, ce culoare: luminoasă sau mată; transparentă sau opacă; naturală/artificială – bananele galbene sunt naturale, cele violete sunt artificiale; culori intermediare/culori constante; culori schimbătoare/culori constante)

Negru/alb (există şi gri sau un intermediar negru – alb?)

Poziţia obiectelor în spaţiu (distanţa faţă de observator şi dintre obiecte)

Contrast (sunt întunecoase/luminoase – diferențele sunt mari sau mici? Cum stau lucrurile în ceea ce privește culorile?)

Claritate (contururile sunt clare sau vagi?)

Imagine statică sau mobilă (diapozitiv sau film?)

Viteză (natural/mai repede/mai încet)

Direcția mișcării: bidimensională (în plan) sau tridimensională (spațială)

Calitatea suprafeței obiectelor (netedă; aspră; modele care?)

Perspectiva din care se privește

Imagine mică/imagine mare

Căzut/răsucit

Forma cadrului imaginii

Înrămat/fără ramă

Simetria proporțiilor

Modul în care cade lumina (unde sunt umbrele, unde se găsesc zonele cele mai bine luminate?

Granulație fină/granulație grosieră (descompunere)

Cel care se privește se vede în imagine/nu este în imagine

Auzul

Înălţimea tonalităţii

Tipul tonalităţii (major/minor)

Tempo-ul

Volumul

Poziţia sursei sonore în încăpere (dreapta, stânga, în spate, în faţă, jos, sus, apropiată, depărtată), prim plan/fundal

Ritmată sau neritmată (dacă există un ritm, care?)

Sunet/ton continuu sau cu întreruperi?

Cuvinte, muzică, zgomote sau linişte?

Durata percepţiei

Stereo/mono

Tonalităţi uşor diferenţiabile (de exemplu o voce) sau tonalităţi care se suprapun (murmurul unei mase de oameni)

Numărul surselor sonore – rămâne acelaşi sau se schimbă?

Armonic/dizarmonic

Tonalităţi naturale sau artificiale

Cu rezonaţă/fără rezonanţă (sau ecou)

Coloratură sonoră (ascuţit/înfundat)

Tonuri dure sau moi

Pipăit/percepțiile corpului

Temperatură (fierbinte, rece, temperaturi variabile)

Presiune (puternică, egală, schimbătoare)

Locul și extensia percepției (de exemplu, vârfurile degetelor sau întreaga mână sau schimbător)

Numărul percepțiilor

Mișcarea (de unde, încotro și pe ce cale?)

Intensitatea percepțiilor (intensive sau slabe?)

Suprafața (moale, dură, mătăsoasă, păroasă, aspră, netedă, lipicioasă, umedă, uscată, ascuțită, tocită, model (care model?) contururi (profunde sau aplatizate?)

Durata (cât timp?)

O dată sau repetat (cât de des? la ce intervale?)

Ritmic/aritmic (dacă ritmic: în ce ritm?)

Viteza (rapid, lent)

Vibrator

Diferențierile subtile ale celor două simțuri „miros" și „gust" sunt foarte asemănătoare. Acest lucru rezultă, printre altele, din faptul că în cadrul percepției sunt folosiți aceeași nervi. Cu toate acestea, este altceva să miroși sau să guști o salată – ce crezi? În afară de aceasta, percepțiile olfactive și cele gustative se amestecă (în ultimă instanță!) cu anumite

percepţii corporale, o experienţă autentică rezultând deseori abia în totalitatea „miros – gust – percepţie corporală"). Aminteşte-ţi, de exemplu, ultima ta masă. Cum ai mirosit-o, cum ai perceput-o în gură şi ce gust avea.

Mirosul şi gustul

Dulce

Acru

Sărat

Amar

Iute

Gust de fructe

Floral

Ca pământul

Aromat

Proaspăt

Ars

Mucegăit

Ascuţit

Metalic

Gust de nucă

Condimentat/fad

Arome diferite/o singură aromă

Intensitatea percepției

Durata percepției

Persistența percepției

Primul gust

Gustul principal

Gustul persistent

Capitolul 5

Fixarea optimă a obiectivelor

În prima parte a cărţii ţi-ai procurat suficiente unelte – cel puţin aşa sper eu – pentru a putea fi iniţiat acum într-o metodă fundamentală a NLP-lui. Este vorba despre a afla ce vrei cu adevărat, dacă acest lucru este bun pentru tine, în cazul în care-l obţii şi cum să procedezi ca să ajungi la el pe calea cea mai simplă.

"Nu ştim despre ce este vorba, dar, în schimb ne mişcăm cu viteza cea mai mare." (*Dussel Duck, Casa raţelor 1982)*

Pentru a evita o astfel de situaţie, este necesară o planificare a destinaţiei obiectivului. În cazul în care ai câteva noţiuni despre ezoterism, îmi inchipui ce-ţi trece prin cap acum:

„Drumul este scopul"

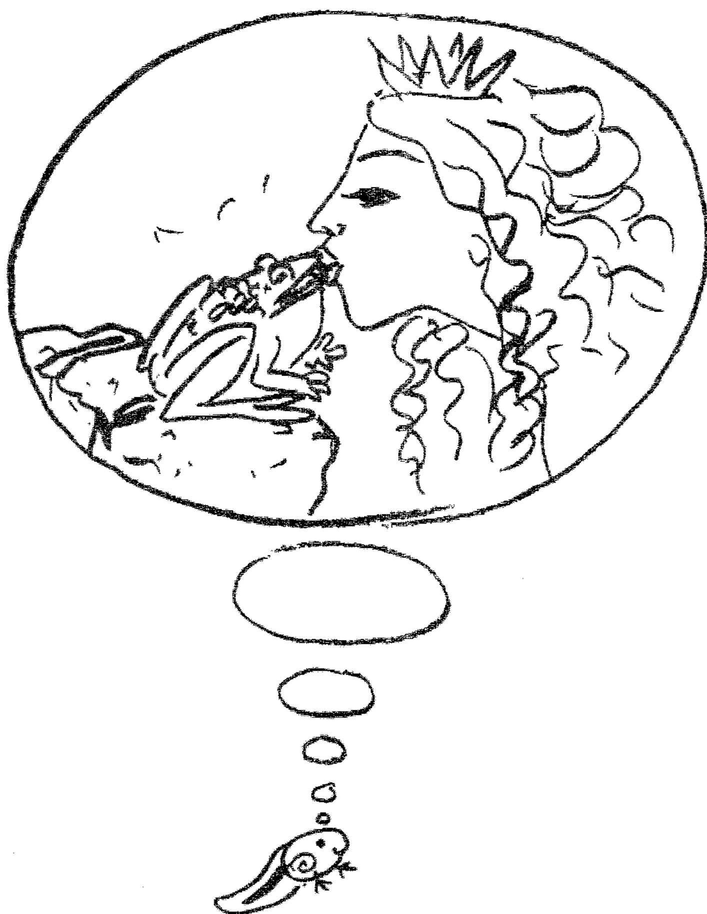
Şi ai perfectă dreptate. Planificarea obiectivului prin metoda NLP ţine seama de această maximă într-un mod genial. Înainte de a te confrunta cu concretizarea unui obiectiv, trebuie să-ţi pui mai întâi întrebarea:

Care este metaobiectivul?[30] Ce câştigi în cazul în care obţii ceea ce vrei?

Această întrebare va deveni mai uşor de înţeles cu ajutorul unui exemplu. Să presupunem că ţi-ar face plăcere (în secret) să ai un Porsche roşu – pentru că asemenea gânduri există şi în mintea unor oameni interesaţi de spiritualitate. Acum te gândeşti cum ai putea face rost de banii necesari cumpărării şi întreţinerii maşinii. Dar, pentru început, să lăsăm deoparte asemenea mărunţişuri şi să ne ocupăm de prelucrarea materialului care te priveşte pe tine. Presupunând că ai deja maşina şi banii necesari întreţinerii acesteia, ce posibilităţi, pe care nu le-ai avut înainte, îţi va crea acest lucru?

---

[30] Expresie NLP care desemnează un "obiectiv supraordonat"



Stabilirea optimală a obiectivelor.

Poate că eşti de părere că vei deveni mai atractiv pentru anumite reprezentante ale sexului opus şi că, în sfârşit, prin intermediul cârligului aşa de strălucitor care este un „Porsche roşu" vei căpăta un partener grozav. Bine, dar acum imaginează-ţi că ai găsit deja partenerul visat – la ce ţi-ar folosi, ce posibilităţi pe care nu le-ai avut anterior ai avea împreună cu el? În funcţie de împrejurări, câştigul ar putea fi faptul că ceilalţi oameni ţi-ar acorda mai multă atenţie decât înainte şi că te-ar admira pentru partenerul grozav pe care îl ai. Şi dacă presupunem că eşti permanent foarte admirat, ce-ţi dă aceasta în plus faţă de ce aveai anterior? Poate că prin intermediul acestui feed-back te vei simţi, în sfârşit, pe tine însuţi, şi vei căpăta sentimentul de personalitate, individualitate. Presupunând că acesta ar fi rezultatul unei aşa zise *Analize a Rezultatului,* deci a parcursului pe care abia l-am exersat, n-ai putea să elimini ocolul spre autoreprezentare prin Porsche şi partener şi să începi imediat să înveţi că eşti un individ unic, important şi care merită să fie iubit? Metodele NLP te pot ajuta în acest demers.

În fond, o asemenea Analiză a Rezultatului merită să fie făcută întotdeauna atunci când se intenţionează abordarea unui proiect major. Asta fiindcă astfel deseori, obiectivul din fundal, inconştient încă la începutul analizei, dar care este urmărit în spatele celui superficial, conştient, poate fi atins cu mult mai uşor. Oamenii care vor, cu tot dinadinsul, să plece în călătorii foarte lungi, care visează la marele câştig de la loterie sau care sunt fixaţi asupra unui succes răsunător pe plan profesional, făcând mari eforturi pentru obţinerea acestuia, ar putea obţine ceea ce îşi doresc cu adevărat cu mult mai puţin efort şi mult mai repede, cu ajutorul planificării. Deseori, aceasta este singura cale spre evoluţie. Asta fiindcă, pentru a câştiga la loto, poţi aştepta destul de mult...

Criteriile fixării optime a obiectivelor

Cum evoluează însă lucrurile în continuare, dacă o Analiză a Rezultatului a arătat că realizarea obiectivului te avantajează?

Pentru aceasta există un parcurs, în principiu acelaşi pentru toate temele care trebuie prelucrate în vederea fixării unui obiectiv şi a unui drum realist şi eficient care să conducă la el. Traseul ar fi cam acesta:

1.Descrierea obiectivului

- Acesta ar trebui exprimat în noţiuni pozitive, deci fără negaţii şi fără comparaţii. „Nu mai vreau să fumez!", nu funcţionează. La fel de ineficient este şi „Vreau să devin mai bun decât...!" Deci, gândeşte-te bine ce vrei cu adevărat, în loc să te păcăleşti pe tine însuţi şi să te gândeşti tot timpul la ce nu vrei. Abia în acest mod, energia va putea fi orientată înspre un nou tip de comportament. În cazul formulării obiectivelor prin negaţii, forţa rămâne legată de planul problemei. Un pârâu care acţionează conform devizei „Nu vreau să curg pe dealul acesta!" nu ajunge în acest fel mai repede la mare.
- Trebuie avut în vedere metamodelul, limbajul conştientului. Denumeşte exact, evitând să foloseşti limbajul viselor, cine trebuie să facă ce, când şi unde?
- Descrierile trebuie să fie specifice simţurilor. Descrie obiectivul prin intermediul unor puncte concrete, perceptibile direct de către simţuri. Deci nu: „Vreau mai multă dragoste!" Aşa nimeni nu va înţelege ce vrei cu adevărat. Poate că nici măcar tu însuţi (vezi capitolul 3). În loc de aceasta, exprimă-ţi dorinţa, de exemplu aşa: „Mi-aş dori ca mâine dimineaţa, la micul dejun, partenerul să mă privească în ochi, să-mi ia mâna şi să-mi spună cu o voce caldă (demonstrează-i concret celui care trebuie să înţeleagă sau să acţioneze astfel ce înţelegi prin acest lucru) că însemn foarte mult pentru el şi că se bucură de pe acum că are să petreacă seara cu mine." Capitolul trecut, care se ocupă de submodalităţi, îţi va putea fi de mare ajutor.
- Mişcarea către obiectivul final va fi iniţiată de către tine şi va fi controlată şi dusă la bun sfârşit tot de către tine. Dacă te

bazezi pe faptul că mătuşa ta va muri până la o anumită dată şi că-i vei moşteni averea pentru a avea, în sfârşit, suficienţi bani ca să poţi călători spre India, unde să te întâlneşti cu un mare guru, şansele tale de succes nu sunt foarte mari. Dacă, în loc de aceasta, te vei baza pe propriile tale posibilităţi de a obţine banii necesari acestei călătorii, şansa ta de a-ţi îndeplini dorinţa va fi cu mult mai mare.

- Mărunţirea[31]: împărţirea parcursului drumului înspre obiectivul general final în obiective parţiale (etape). Marea călătorie nu începe niciodată fără primul pas şi constă din următorii paşi, tot aşa de mici. Oamenii îşi pierd uşor curajul dacă li se trasează sarcini care nu sunt împărţite bine în sarcini parţiale, care să poată fi apreciate şi manipulate corect. În acest caz, munca ce va trebui să fie depusă se înalţă în faţa individului ca un munte greu de escaladat. Dar şi cele mai mari lanţuri muntoase pot fi descompuse în pietricele. Acţionează aşa şi în ceea ce priveşte obiectivele tale. Descompune-le în sarcini mai mici, uşor de îndeplinit. Atunci vei învăţa să descompui şi munţii! Pentru început însă, planifică-ţi primul pas şi defineşte-l specific senzorial. Fă asta folosind percepţiile corespunzătoare celor cinci domenii senzoriale, prin intermediul cărora vei putea să remarci că eşti pe drumul care duce la obiectiv şi cu ajutorul cărora vei putea sa remarci că înaintezi.

2. Ce te va face să observi că ţi-ai atins scopul?

Defineşte ce trebuie să vezi, să auzi, să simţi corporal, să guşti şi să miroşi pentru a şti că ţi-ai atins obiectivul. Dacă nu ştii când ai ajuns acolo, este posibil să-ţi continui cursa până când ai să cazi, răpus de epuizare. Multor oameni, care şi-au propus cândva să se îmbogăţească, li s-a întâmplat acelaşi lucru. Ei au uitat să precizeze cât de bogat înseamnă pentru ei să fie destul de bogaţi. De aceea, ei continuă să alerge ca într-o rotiţă pentru hamsteri, până nu mai

[31] "Mărunţirea (chunk down) este o noţiune din limbajul NLP care desemnează împărţirea în unităţi mai mici – de exemplu, tăierea de feliuţe dintr-o roată de caşcaval mai mare. Alipirea (chunking up – a pune la loc ce s-a mărunţit) este opusul, cum ar fi, de exemplu, alcătuirea unui puzzle din mai multe părţi de mai mică dimensiune.

pot, fără a avea cândva şansa să-şi accepte succesul şi să înceapă ceva nou şi plăcut, folosind noile lor posibilităţi. Poate doar dacă, de exemplu, vor învăţa cândva ceva despre NLP.

3. Verificarea Ecologică:

Ce efecte are atingerea scopurilor tale asupra vieţii tale, meseriei tale, familiei, sănătăţii, prietenilor, hobby-urilor şi a obiectivelor importante din viaţa ta? Îţi doreşti aceste rezultate? Este posibil să-ţi fi ales un obiectiv extraordinar; în momentul în care l-ai atins, familia te-a părăsit, fiindcă, de ani de zile, aproape că nu a mai avut ocazia să te vadă. Sănătatea ţi-e ruinată şi nu ştii ce să faci cu marele succes pe care l-ai obţinut. De aceea, este foarte important să investighezi, realist, cu mare grijă şi cu mare atenţie efectele pe care le va avea asupra vieţii tale planul pe care ţi l-ai făcut.

4. Ce obstacole se vor pune probabil în calea ta şi ce poţi face, preventiv, pentru a le ocoli sau a le putea înlătura cu uşurinţă?

De ce ai nevoie? Cum poţi face rost de acel lucru şi cum îl poţi asigura în aşa fel încât să-ţi stea la dispoziţie, atunci când vei avea nevoie de el? Obţinerea acelui mijloc şi cheltuielile legate de aceasta sunt compatibile ecologic în sensul punctului 3?

5. Ce te-a împiedicat până acum să-ţi atingi obiectivul?

Stabileşte exact ce căi ai încercat, fără succes dealtfel, să foloseşti până acum, pentru a nu te întoarce, după o planificare visătoare, „întâmplător" pe strada deja cunoscutului insucces şi şocat sa te trezeşti într-o fundătură a vieţii tale.

6. Proiecţia în viitor (Future Pace[32]).

Proiectează-te cu toate simţurile într-un viitor în care ţi-ai atins deja obiectivul. Foloseşte ocazia pentru a trăi o stare de reverie

---

[32] O expresie NLP pentru trăirea imaginară a unei anumite situaţii viitoare în vederea examinării şi posibilităţii de apreciere a unei acţiuni de schimbare a situaţiei actuale, pentru a o face mai uşor disponibilă în vederea adoptării unei noi atitudini.

impregnată cu efectele cele mai plăcute ale acestui succes. Starea de spirit extrem de plăcută pe care o vei avea este deja un mic preludiu a ceea ce vei simți în curând. Această scurtă călătorie în timp, te va supramotiva sentimental în vederea atingerii obiectivului propus. Şi sentimentele pozitive față de această intenție îți vor da puterea de care ai nevoie pentru a putea înainta. În afară de aceasta, ele mai reprezintă şi o ultimă verificare. În cadrul trecerii în revistă a ceea ce se va întâmpla în viitor, mai poți observa unele rezultate ale strategiei tale, pe care nu ți le doreşti, şi îți mai poți schimba, în mod corespunzător şi în timp util, planificarea.

Dacă ai prelucrat cu atenție aceste şase puncte, nimic nu ar mai trebui să te împiedice, în drumul tău spre succes. Dacă mai intervine totuşi ceva, foloseşte următoarea metodă care, de cele mai multe ori, a dat rezultate excelente.

Foloseşte-ţi forţa intuiţiei pentru a înlătura obstacolele care ţi se ivesc în drum

Câteodată, pe o cale oricât de bine planificată spre un obiectiv tentant, mai pot apărea şi obstacole. Obstacole care, cu toate că ai depus toate eforturile posibile, nu erau previzibile şi pentru înlăturarea cărora se pare că, pentru moment, nu există nicio soluție. În acest caz, îți poate fi de ajutor aşa numita *strategie a intuiției.* Este vorba despre folosirea sistematică a capacităților creativ-intuitive, care stau la dispoziția fiecărui individ în planul subconştientului. Intuiția nu este un talent logic şi de aceea nu poate fi folosită în mod direct de către conştient. Dacă însă ştii cum, îi poți transmite subconştientului tău o sarcină lucrativă detaliată, îi poți pune la dispoziție mijloacele ajutătoare necesare şi apoi să-l laşi pur şi simplu să lucreze, în timp ce, conştient, tu te ocupi cu altceva. După o anumită perioadă, acesta îți va prezenta câteva soluții atât de geniale, încât vei începe să-ți respecți enorm propria creativitate şi în viitor vei avea mult mai multă încredere în ea.

Eşti curios să ştii cum funcţionează acest lucru? Bine, îţi voi explica cu mare plăcere.

În cadrul rezolvării intuitive a problemelor, există cinci situaţii diferite. Te rog să acţionezi întotdeauna în ordinea indicată, fără să omiţi nimic, fiindcă altfel metoda nu va funcţiona.

Pasul 1: Definirea problemei şi transmiterea sarcinii lucrative către subconştient

a) Elaborează o descriere scrisă cât mai exactă a problemei şi a dorinţei tale şi ce crezi că trebuie să rezulte în urma procesului de depăşire a acesteia. Pentru aceasta, foloseşte metamodelul şi submodalităţile. Reţine: nu este vorba despre *cum să faci, ci despre cum vrei să arate rezultatul final!* Scrie la urmă: „Să dea Dumnezeu ca acest lucru să se realizeze spre binecuvântarea tuturor celor implicaţi!" Pentru a scrie toate acestea, foloseşte culoarea verde şi încadrează cele scrise cu un chenar roşu şi violet.

b) Înainte de a face următorul pas, reaminteşte-ţi lucrurile neplăcute care se vor întâmpla sau vor rămâne în viaţa ta, în cazul în care nu vei reuşi să depăşeşti obstacolul. Fă acest lucru până când el va trezi în tine sentimente cât mai puternice. După aceea, rosteşte tare şi apăsat: "Nu vreau să se întâmple aceasta!" În continuare, citeşte de trei ori textul în care ţi-ai formulat obiectivul în fiecare dimineaţă, imediat după ce te-ai trezit şi seara imediat înainte de culcare, spunând în final cu glas tare: „Da, aşa trebuie să se întâmple!" „Asta îmi doresc!" „Aşa este bine!" şi subliniază afirmaţiile făcute cu mişcări corespunzătoare ale corpului. Continuă să faci acest exerciţiu zilnic până când intenţia ta se va materializa. Prin acest exerciţiu transmiţi un mesaj înspre lumea spirituală de la care ceri ajutor într-un mod adecvat. Şi în Biblie scrie „Cere şi ţi se va da." Dar fără stimularea responsabilităţii şi a conştiinţei, ajutoarele noastre spirituale nu au voie să intervină, oricât de mult le-am ruga s-o facă.

În fond, oamenii nu trebuie să devină marionete. De aceea urmează ...

Pasul 2: Obținerea informațiilor

Adună cât mai multe informații referitoare la problema ta și la tot ce se află în legătură cu aceasta. Acționeaza zilnic având convingerea că te vei întâlni cu tot felul de lucruri, care-ți vor fi folositoare în depășirea dificultăților. Caută să le descoperi, în tot ceea ce ți se întâmplă, în tot ceea ce vezi, auzi sau percepi într-un fel oarecare, până când vei fi găsit măcar unul. În acest stadiu, cel al înlăturării piedicilor, încă nu este vorba despre *găsirea unei soluții* ci despre **strângerea informațiilor**. Lărgește-ți pur și simplu cunoștințele și adună experiențe practice din domeniul problemei – în afară de asta în aceasta etapa nu trebuie să faci nimic. În acest context, urmează-ți curiozitatea și aplică principiul plăcerii. Deci, fii interesat de noi puncte de vedere și de idei pe care, cândva, poate le vei găsi utile. Nu trebuie să te preocupe faptul că vrei să clarifici enunțuri contradictorii și nu depune eforturi ca, de pe acum, să folosești informațiile pentru găsirea soluției. Din punctul de vedere al perspectivei generale, acest lucru n-ar face decât să împiedice o ieșire reală din situația problematică!

Dacă ai făcut acest lucru conștiincios, o perioadă suficient de lungă, cu siguranță că te vei simți derutat și este probabil că nu vei mai ști ce să faci mai departe. De aceea, acum urmează...

Pasul 3: Lasă-te în voia sorții

Nu te mai preocupa cu strângerea informațiilor, dar continuă să faci exercițiul descris la pasul 1. Petrece-ți timpul cu orice alte activități sau, dacă poți, odihnește-te mai mult decât de obicei. Mergi la saună, lasă-te masat, citește un roman pasionant sau fă orice altceva care-ți face plăcere. Fără ca tu să știi prea multe despre asta, subconștientul tău va încerca să structureze noile cunoștințe în felul său, pentru a creea noi modele și noi posibilități de rezolvare cu ajutorul talentelor sale intuitive. Dă-i posibilitatea să facă acest lucru și nu-l împovăra tot timpul cu întrebarea: „oare nu se mai

termină niciodată?" Aceasta nu va face decât să-l deruteze şi să prelungească durata prelucrării. În fond, un bob de grâu nu poate ajunge o plantă matură dacă, după ce l-ai plantat, îl dezgropi în fiecare zi pentru a verifica cât de mare a devenit între timp. După o perioadă oarecare urmează, automat...

Pasul 4: Alternative de rezolvare

„Din senin" îţi vor veni o mulţime de idei şi de revelaţii care sunt legate, într-un fel oarecare, de problema pe care o ai şi de modul în care va trebui s-o tratezi în viitor. Câteodată rezolvarea îţi va apărea imediat şi-ţi va fi la îndemână. De cele mai multe ori însă, va mai trebui să faci încă ceva...

Pasul 5: Sortarea şi adaptarea la realitate

Listează toate rezolvările posibile ale problemei fără ca, iniţial, să le desparţi în „merge" sau „nu merge". După aceea, examinează fiecare posibilitate din punctul de vedere al probabilităţii ei de materializare. Cu această ocazie, creează-ţi o privire de ansamblu asupra ceea ce va fi necesar pentru aplicarea soluţiei alese. Pentru care dintre căile de soluţionare ai deja la îndemâna tot ce îţi trebuie şi pentru care va mai trebui să-ţi procuri câte ceva, care cale pare mai promiţătoare şi mai simplă şi de care te simţi mai atras din punct de vedere spiritual.

După aceea, fă-o!

La prima vedere, acest parcurs poate părea destul de lung şi de complex. Dar dacă ai urmat de câteva ori acest drum pentru a-ţi fortifica intuiţia, acesta îţi va intra în sânge, va deveni o obişnuinţă cotidiană şi nu va mai fi deloc obositor. Cu timpul, vei învăţa să pregăteşti şi să faci paşii inconştient şi nu va mai trebui să rezolvi conştient decât prima şi ultima parte. Eu lucrez de mulţi ani cu acest sistem, îl folosesc la scrierea cărţilor, la pregătirea seminariilor şi la speculaţiile la bursă şi am, de fiecare dată, succes. Încearcă-l măcar o dată – va merita!

Cele mai frecvente greşeli în aplicarea metodei de stabilire optimă a obiectivelor

Greşeala care apare cel mai frecvent în aplicarea programului NLP de stabilire optimă a obiectivelor este inconsecvenţa. Pe parcursul planificării, se constată că totul nu este chiar aşa de uşor cum se anticipase şi asta duce la frustrare. După aceea, se poate considera că metoda nu e absolut necesară din moment ce „toată lumea ştie" că, atunci când o problema este deja abordată, rezolvarea ei va apărea „într-un fel oarecare". Din păcate, experienţa ne demonstrează că această opinie este o iluzie, îndeosebi în cazul planurilor de mare anvergură, care trebuie materializate într-o perioadă de timp mai lungă. Întreprinderile industriale multinaţionale îşi fac planificările folosind algoritmi similari acestei modalităţi de stabilire optimă a obiectivelor, fiindcă ştiu că greşelile descoperite în faza de planificare pot fi corectate mai uşor. În timpul fazei de executare, ele pot deveni extrem de costisitoare şi pot atrage şi alte consecinţe neplăcute. Bineînţeles că niciodată nu se poate planifica totul. Totuşi, o intenţie trebuie studiată pe cât de bine posibil şi într-un mod responsabil, iar pentru restul de neprevăzut, care apare întotdeauna, nu există decât o soluţie: să te rogi şi să laşi ultima decizie în mâinile Forţei Creatoare. Dacă rămâi dechis la mesajele acesteia, Ea te va ajuta.

Un alt obstacol în aplicarea stabilirii optime a obiectivelor îl constituie ideea că: „Dacă fac tot timpul acest lucru, nu mai ajung nicăieri pentru că el îmi solicită prea multe resurse!" Este adevărat. Dar acest program nu este conceput pentru a fi aplicat conştient la orice activitate minoră. Dacă ai înţeles corect ideea care se găseşte în fundal, vei aplica automat criteriile stabilirii optime a obiectivelor într-un mod firesc. Bineînţeles că pentru aceasta, la început, este nevoie de puţin antrenament. Dar dacă nu ar fi fost orele obositoare în care ai exersat cititul şi scrisul, n-ai putea citi cărţi şi n-ai putea scrie scrisori...

Acest program ar trebui aplicat detaliat şi conştient în cazul marilor proiecte care se referă la viaţa ta. În cazul acestora, în

funcţie de împrejurări, greşelile sunt extrem de costisitoare şi-ţi închid foarte multe posibilităţi.

Elemente folositoare în stabilirea obiectivelor parcursului vieţii individului

La finele acestui capitol aş dori să-ţi sugerez câteva situaţii în care ţi-ar putea folosi modalitatea de stabilire optimă a obiectivelor.

- Următorul concediu
- Construirea/cumpărarea unei case
- Mutarea
- Schimbarea profilului profesional/recalificare
- Alegerea partenerului de viaţă
- Strângerea averii
- Cumpărarea unei maşini
- Găsirea unui nou hobby
- Vindecarea unei boli
- Dezvoltarea personalităţii

Capitolul 6

Reframing[33] Arta de a căpăta un dar în fiecare situație de viața

Fulgi de nea

Pentru mine, poveştile au ceva fascinant. De aceea, îmi place să le colecționez şi-mi face plăcere să şi inventez câteva. Atunci când mi se iveşte ocazia, le „scot din cutie" şi, împreună cu bunii mei prieteni, îmi face plăcere să le reiau. De la un domn foarte bătrân şi foarte amabil, pe care l-am cunoscut cu mai bine de zece ani în urmă, într-o cabană, în fața unui foc care ardea mocnit, în timp ce afară bântuia un viscol încât nici nu se punea problema că s-ar putea schia, am auzit, în timpul unei runde de ceai vânătoresc, următoarea povestioară:

„Acest viscol de afară, în fața căruia ne-am refugiat aici în cabană, îmi aminteşte de o întâmplare din tinerețea mea aşa de îndepărtată", mi-a spus el, în timp ce privea, visător, prin micuța fereastră din stânga la dansul amețitor al fulgilor de zăpadă. „Acel lucru a însemnat foarte mult pentru mine şi dacă mă gândesc ce lucruri fantastice a determinat în viața mea, îi mai sunt şi acum adânc recunoscător. Dacă vreți, am să vă povestesc despre ce a fost vorba. Aşa cum este vremea, oricum nu ne mai putem urca pe schiuri. V-ar face plăcere?" „Bineînțeles", l-am aprobat eu. Nu aveam nimic împotrivă ca totala destindere din fața căminului, după o zi lungă în care am schiat cu mare plăcere, să fie îndulcită şi cu o povestire interesantă. Aşa că m-am rezemat în fotoliu, am mai băut o gură de ceai şi am aşteptat cu mare interes să văd ce va urma.

„Cu mult timp în urmă, aveam în jur de şase ani, mă jucam cu prietenii în zăpada care, pe vremea aceea, cădea încă din belşug în

[33] Reframing este o noțiune de specialitate din limbajul NLP şi desemnează arta schimbării sistematice a sensului şi a valorizării comportamentului, a celor întâmplate şi a modalităților de utilizare a obiectelor.

fiecare iarnă", a povestit el cu o voce gravă şi plăcută, în timp ce se uita la ulciorul cu băutura tare şi fierbinte pe care-l ţinea în mâna dreaptă şi care îi ajutase pe aşa de mulţi schiori să treacă peste capriciile vremii. „Făcând multă gălăgie şi râzând, coboram întrecându-ne, un deal destul de abrupt şi ne distram de minune." După ce s-a oprit un moment, ca să lase să treacă pe lângă el imaginile aşa de frumoase din copilărie, pe care parcă le contempla zâmbind, a continuat: „La o coborâre deosebit de abruptă am fost aruncat, brusc, în afara curbei, m-am răsturnat de câteva ori şi – slavă Domnului – am aterizat într-un vălătuc de zăpadă de cel puţin un metru şi jumătate, care mi-a amortizat căderea. Nu m-am lovit prea tare dar, aşa cum puteţi să vă imaginaţi, m-am speriat zdravăn. În timp ce plângeam din cauza şocului, privirea mi-a alunecat asupra zăpezii strălucitoare, proaspăt căzute şi care, fiindcă eram culcat, era mai aproape de mine decât de obicei. Din această perspectivă, arăta cu totul altfel decât o văzusem eu vreodată. Puteam vedea delicatele cristale şi le puteam observa şi structura filigranată şi strălucitoare. Vrăjit de frumuseţea lor nepământeană, am uitat să mai plâng, privind cu atenţie multitudinea de modele, de fiecare dată altele.

Îngrijoraţi, fiindcă nu mă ridicam şi nu scoteam niciun sunet, prietenii s-au apropiat de mine ca să mă ajute. Când zgomotul paşilor care se apropiau m-a smuls din lumea de vis a zăpezii, m-am sculat imediat şi le-am strigat: Hei, veniţi încoace! Am descoperit ceva extraordinar. Şi imediat mi-am dat drumul să cad în lumea cealaltă, care era aşa de minunată, pentru a descoperi cât mai multe din fascinanta ei frumuseţe. Prietenii mei s-au apropiat uimiţi. Cei mai curioşi au sărit primii lângă mine în zăpadă şi datorită exclamaţiilor de uimire pe care le scoteau, în curând, li s-au alăturat şi ceilalţi pentru a vedea ce se întâmplă. Nu după mult timp, eram cu toţii culcaţi în zăpadă, admirându-i splendoarea formelor atât de diverse. În faţa noastră se deschisese uşa spre o lume de basm şi noi nu ne mai săturam de ea. Am stat aşa cel puţin o oră. Şi acum, când îmi aduc aminte de această întâmplare, mi se încălzeşte inima şi retrăiesc minunata uimire faţă de ireala frumuseţe a naturii. Mai

târziu, seara, când stăteam la cină împreună cu părinții mei, le-am povestit, încă fericit, despre descoperirea pe care o făcusem. Mama şi tata m-au ascultat cu atenție şi s-au bucurat împreună cu mine. Apoi tata a folosit ocazia, pentru a-mi arăta o latură ascunsă a întâmplării. „Uite", mi-a spus el, „ceea ce ai aflat îți poate dărui ceva foarte valoros pentru întreaga viață. Astăzi ai descoperit inegalabila frumusețe a zăpezii, fiindcă ai văzut-o în alt mod, cu totul neobişnuit. Dacă te-ai fi sculat imediat, sau dacă, plângând, te-ai fi lăsat pradă spaimei şi durerii şi dacă nu te-ar fi preocupat ce poți descoperi acolo, jos, dintr-o cu totul altă perspectivă, n-ai fi observat niciodată cât de frumoasă este zăpada şi mai târziu ți-ai fi amintit numai partea neplăcută a întâmplării. Dar, fiindcă ai fost atent, ai căpătat un cadou valoros. Dacă mai târziu, în viață, nu are să-ți reuşească ceva, dacă vei fi dezamăgit sau rănit, aminteşte-ți de povestea pe care ai trăit-o azi. Opreşte-te şi priveşte experiența dintr-un punct de vedere diferit. Fii tot aşa de atent cum ai fost azi şi întotdeauna vei constata că te aşteaptă cel puțin un dar minunat, care te va răsplăti pentru efort." Am ascultat cu atenție şi cu toate că nu ştiam exact dacă am înțeles bine ce doreau ei să-mi spună, m-am simțit brusc ca în seara ajunului de Crăciun atunci când, agitat şi fericit, despachetam cadourile. Într-un anumit fel, priveam la viața viitoare cu totul altfel decât până atunci. Era ca şi cum, dacă mi-aş fi dorit, ar fi putut fi tot timpul Crăciunul. Cu multe surprize pentru mine, surprize de care mă bucuram de pe acum.

Dacă mă credeți sau nu, acest sentiment de aşteptare fericită nu m-a mai părăsit de atunci niciodată. Dacă aveam succes în viață sau dacă, aşa cum i se întâmplă din când în când oricărui om activ, dădeam zdravăn cu nasul de pământ, îmi aminteam întotdeauna, când era vorba despre ceva important, de această întâmplare care mi-a dăruit, în momentul potrivit, o înțelegere cu totul nouă a lumii şi a propriei vieți. Astfel, o căzătură nefericită s-a transformat într-o călătorie într-o lume de basm, care mi-a arătat că celui care ştie să-şi folosească într-un mod adecvat experiențele, viața îi oferă cadouri minunate şi utile. Mai târziu când, ca adult, a trebuit să mă descurc cu multele provocări ale destinului, am profitat din plin de

această întâmplare şi de ceea ce am învăţat de pe urma ei. Da, în fond şi succesul în afaceri, care îmi dă posibilitatea să trăiesc confortabil, s-a bazat pe acelaşi fundament." A tăcut o clipă, apoi a zâmbit brusc ştrengăreşte şi a adăugat: „Ulterior, acest lucru mi-a adus şi un câştig direct. Ştiţi, am devenit relativ bogat fiindcă am conceput şi realizat tapete, stofe şi covoare care redau fulgii de nea şi valurile. Mulţi m-au întrebat cum creez tot timpul modele noi şi aşa de frumoase. Nu-şi puteau imagina cum procedez. Totuşi, este aşa de simplu: tot timpul am fotografiat fulgi de nea şi am mărit fotografiile. Am făcut acelaşi lucru şi cu suprafaţa apei pe care se formau valuri interesante, şi apoi am transpus modelele în desen cu ajutorul cunoştinţelor mele de grafică." A râs din toată inima şi i-am urmat exemplul, molipsit de veselia firească a acestui om remarcabil.

După aceea am discutat despre calitatea pistelor de schi, despre faptul că rachiul din fructe are în Alpi un gust deosebit şi despre multe alte lucruri despre care se vorbeşte într-o cabană de munte. Îmi amintesc cu plăcere de această întâlnire, fiindcă prezenţa şi cele ce ne-a povestit acest om experimentat m-au impresionat profund. Nu ne-am mai întâlnit niciodată şi astăzi nici nu mai ştiu cum îl cheamă şi totuşi, prin această mică istorioară, mi-a dăruit o rază de lumină, care a limpezit în mine ceva şi a dat, cu timpul, întregii mele vieţi o nouă calitate, mult mai potrivită persoanei şi nevoilor mele. Am învăţat să-mi găsesc fericirea. În anii care au urmat, am înţeles din ce în ce mai bine proporţiile mesajului său şi l-am aplicat şi în viaţa mea. Astăzi sunt convins că este unul dintre cele mai importante daruri pe care le-am primit vreodată.

Acum ţi-l transmit şi ţie. Fie ca acesta să-ţi aducă binecuvântări.

Ce îţi poate oferi schimbarea perspectivei perceptive?

După câte ştiu eu, foarte multe, fiindcă în viaţa unui om există numeroase situaţii care, la prima vedere, par să-l facă mai degrabă să plângă decât să se bucure: eşecuri, pierderea omului iubit,

despărţiri, dezamăgiri, boli şi multe alte lovituri ale sorţii – mai mari sau mai mici – le cunoşti la fel de bine ca şi mine. Dar dacă înveţi să schimbi perspectiva, să vezi lucrurile dintr-un unghi cu totul nou, de multe ori neobişnuit, vei găsi întotdeauna noi moduri de înţelegere, extrem de importante, care-ţi pot schimba viaţa în bine. Poate că, dacă priveşti lucrurile mai îndeaproape, vei observa că suferinţa ta n-a fost provocată de către cel pe care, în primul moment, l-ai crezut răspunzător ci de către cu totul altceva. Fiindcă în acest mod ai descoperit adevărata rădăcină a răului, poţi acţiona în aşa fel încât în viitor să-ţi meargă mult mai bine şi nu-ţi vei mai risipi energia cu simpla vindecare a simptomelor. Sau, după ce ai examinat o problemă dintr-o altă perspectivă, vei observa că, în fond, aceasta are asupra ta mult mai puţine influenţe negative decât credeai iniţial şi că este posibil să aibă şi efecte pozitive. Ar fi păcat ca, datorită neatenţiei sau a lipsei de cunoştinţe, să pierzi ceva din aceste daruri şi să nu poţi contribui la îmbogăţirea propriei tale vieţi.

Cum poţi aplica practic, în folosul tău, această metodă?

Ciururi pentru spălarea aurului – reinterpretarea sistematică

Nu este prea greu. Pentru aceasta, NLP-ul oferă o serie de căi simple şi verificate. Eu le numesc „ciururi pentru aur". Aşa cum, un căutător de aur, are nevoie de ciururi de dimensiuni diferite pentru a putea spăla din nisipul râului granule de aur de dimensiuni diferite, şi pentru viaţa ta de zi cu zi este important să ştii ce unelte poţi folosi pentru a putea descoperi darurile care-ţi stau la dispoziţie prin schimbarea sistematică a perspectivei perceptive.

Principial, există două metode diferite care pot fi aplicate:

1. Context – Reframing

Găsirea sensului, prin plasarea unui anumit comportament sau a unui anumit obiect din contextul în care este neapreciat sau nefolosit, într-un altul în care este urgentă nevoie de el.

Exemplu: Un tânăr este nerăbdător să-şi măsoare forţa corporală cu altcineva. Dacă ar face o muncă de birou, aceasta nu i-ar aduce cine ştie ce satisfacţii. Dacă devine însă sportiv profesionist, îşi poate satisface pasiunea, poate câştiga bani de pe urma ei şi poate obţine şi aprecierea celorlalţi. Aşa cum se spune: „Fiecare tingire îşi găseşte capacul ei!" Nu trebuie decât să cauţi puţin şi să fii deschis faţă de rezolvările neconvenţionale.

2. Reframingul interpretativ

Găsirea sensului unui eveniment sau a unui obiect prin căutarea celei mai adecvate explicaţii sau atitudini (care este locul acestei piese de puzzle în contextul general?) Pentru aceasta este important să se despartă *atitudinea* exterioară a unui individ de *intenţiile* sale. Dacă cele două elemente sunt privite ca o unitate, se va deschide uşa confuziilor şi prejudecăţilor. Oare cine ştie cu exactitate *de ce* se comportă un om într-un anumit fel?

Poate că următorul exemplu vă va putea lămuri:

Un elev întârzie mult de la ore. Profesorul nu-l lasă să spună nimic şi-i trage o săpuneală zdravănă, fiindcă nu este pentru prima oară când acesta întârzie. În ziua următoare, profesorul citeşte în ziar că numai datorită intervenţiei curajoase a acelui elev, a putut fi salvată viaţa unui copil sub care se rupsese gheaţa în timp ce patina. Bineînţeles că acţiunea de salvare a necesitat ceva timp. Profesorul este şocat de nedreptatea pe care a comis-o, îşi cere scuze de la elev şi prezintă clasei acţiunea acestuia ca fiind exemplară.

Deci, unul şi acelaşi comportament poate fi valorizat complet diferit – în funcţie de informaţiile cadru[34] care sunt folosite pentru apreciere.

Referitor la această temă, un vechi dicton spiritual spune: „Nimeni nu cunoaşte adevărul. Cu toţii putem lua în considerare o parte a sa, cea care este vizibilă din punctul nostru de vedere."

Dar putem învăţa să ne schimbăm punctul de vedere şi astfel să înţelegem din ce în ce mai bine realitatea.

[34] „Frame" înseamnă şi cadru. Reframingul este deci schimbarea cadrului.

Această schimbare de perspectivă poate fi abordată sistematic după criterii precise. Pentru aceasta, am enumerat în continuare, anumite ciururi pentru aur speciale[35], care derivă din cele două căi fundamentale de reframing, precum şi modul în care le putem utiliza în practică.

În esenţă este vorba despre o percepţie senzorială subiectivă. Ceea ce este în acest moment adevărat pentru cineva, poate fi o prostie pentru un altul.

Ciurul pentru aur 1 – Generalizarea

Întrebare : *Reacţia ta, după o anumită experienţă, a fost provocată cu adevărat de aceasta sau te comporţi în acelaşi fel şi în alte contexte, iar această experienţă n-a fost decât unul dintre numeroşii factori declanşatori?*

Exemplu: Întreaga zi nu te-ai simţit prea bine, dar n-ai prea observat acest fapt fiindcă ai avut aşa de mult de lucru, încât atenţia nu ţi s-a mai îndreptat asupra ta. Apoi, ceva mărunt iese prost, sau cineva nu reacţionează faţă de tine aşa cum tu te aştepţi şi tu (bineînţeles, doar datorită acestui lucru) explodezi sau te retragi total indispus. Dar dacă vei observa, cu ajutorul acestui ciur, că toate supărările din ultima vreme au aceaşi origine, acest lucru te poate ajuta să vezi mai limpede situaţia şi să vezi semnificaţia acestui eveniment în adevărata ei mărime.

De reţinut: Să faci din nou, din armăsar ţânţar.

Ciurul pentru aur 2 – Să preiei responsabilitatea pentru propria ta stare de spirit

Întrebare: *Ce poţi face într-o situaţie apăsătoare pentru a te putea simţi mult mai bine pe cât de repede posibil?*

Exemplu: În ultimul moment, prietenul tău a anulat o întâlnire şi eşti foarte trist, fiindcă ţi-ar fi făcut plăcere să te întâlneşti cu el. În loc să te concentrezi asupra supărării şi să intri într-o stare de spirit din ce în ce mai mizerabilă, gândeşte-te cum te poţi scoate singur din mlaştina proastei dispoziţii. Deci: ce ai putea face, cu ce te-ai putea ocupa pentru a te simţi mai bine cât mai repede?

De reţinut: Fă tot ce poţi ca să te simţi mai bine.

[35] În jargonul NLP, aceste ciururi sunt desemnate ca „Slide of Mouth Patterns".



"Frica de apă s-a dus pe apa sâmbetei!"

Ciurul pentru aur 3 – Fixarea priorităților

Întrebare: *Ce este cu adevărat important pentru tine în acest context?*

Exemplu: Într-un catalog, ai găsit mai multe obiective tentante pentru concediu și acum te enervezi fiindcă nu te poți decide pentru unul dintre ele. În loc să renunți și să arunci catalogul într-un colț, ia-ți ceva de scris și alcătuiește o listă referitoare la ce este cu adevărat important pentru tine, în cadrul petrecerii unui concediu. Dacă ai notat totul, acordă fiecărui obiectiv scoruri de la 1 la 4.

- Lucrurile de care nu te poți lipsi cu niciun preț, vor căpăta un 1.
- Lucrurile drăguțe, care îți plac, dar de care nu ai neapărată nevoie, capătă 2.
- Ceea ce este de prisos, dar nu te deranjează, un 3.
- Lucrurile care ți-ar strica concediul un 4.

Conform acestui tabel îți vei putea alege ceva ce ți se potrivește. Ceea ce va primi cei mai mulți de unu și cei mai puțini de patru, va fi benefic.

De reținut: Îți poți găsi fericirea numai atunci când știi exact ce-ți dorești.

Ciurul pentru aur 4 – Efecte pozitive

Întrebare: *Există vreun efect pozitiv pe care l-ar putea avea asupra ta această situație?*

Exemplu: Până acum ai avut un serviciu bine plătit și te-ai implicat în activitatea firmei șaisprezece ore pe zi și șapte zile pe săptămână. Datorită stresului acumulat, ai cearcăne sub ochi. De condiția fizică bună pe care o aveai în tinerețe, nu-ți mai amintesc decât fotografiile, pe care le-ai făcut în perioada când mai practicai un sport, iar datorită nervozității nu mai suporți decât hrană lichidă. Da, apoi fără niciun semn prevestitor, firma care te-a angajat dă faliment și ești obligat să trăiești un timp oarecare fără serviciu. După ce ai petrecut primele tale zile ca șomer, într-o stare de șoc, poate că vei observa în curând că lipsa de activitate poate fi și

benefică. Ai început din nou să dormi bine, să te întâlnești cu prietenii care credeau deja că ai murit, să-ți redescoperi interesul pentru dans și pentru sexul opus, fiindcă, în sfârșit, ai timp pentru asta. Pe scurt: în fond, catastrofa poate să-ți ofere și unele lucruri bune.

De reținut: Dacă te lovește ceva ce pare a fi o catastrofă, fii atent la posibilitățile minunate care ți se pot ivi datorită acesteia.

Ciurul pentru aur 5 – Armonizarea obiectivului cu individul

Întrebare: *Poți folosi ceea ce faci acum pentru a atinge un anumit scop și în vederea atingerii unui alt scop, mai adecvat posibilităților și necesităților tale actuale?*

Exemplu: Joci ca semiprofesionist într-o echipă de fotbal. Nu joci rău, dar nici suficient de bine pentru a face o carieră de profesionist, cu toate că ai foarte multă experiență. La un moment dat, vei observa că nu mai poți continua să joci dar îți poți folosi cunoștințele și relațiile actuale pentru a începe o carieră de succes ca reporter sportiv. Dacă ai fi continuat să încerci să lupți împotriva limitelor tale fizice, ți-ai fi ruinat foarte curând sănătatea. În locul succesului, ar fi apărut dezamăgirea.

De reținut: Tot ceea ce faci și toate lucrurile la care te raportezi, pot fi folosite în vederea atingerii mai multor obiective.

Ciurul pentru aur 6 – Aprofundarea posibilităților de învățare

Întrebare: *Cum poți învăța cât mai multe dintr-o experiență?*

Exemplu: Esti student la o facultate economică și, ca mulți alți studenți, lucrezi ca ajutor în mai multe restaurante pentru a-ți îmbunătăți situația financiară. În loc să-ți faci doar serviciul și să strângi banii, îți deschizi ochii și urechile și afli astfel ce posibilități oferă această branșă, dar și ce probleme are aceasta. În momentul în care ți-ai încheiat studiile teoretice, poți să obții postul de șef al unui mare restaurant, care va angaja cu prioritate un om așa cum ești tu, cu studii de specialitate dar și cu o mare experiență practică. În timp ce majoritatea foștilor tăi colegi continuă să trăiască încă din ajutorul de șomaj sau din slujbe ocazionale, tu ți-ai găsit deja un loc de muncă bun fiindcă ai înțeles să-ți valorifici experiențele într-o paletă mai largă de modalități.

De reținut: Valorifică cu grijă toate experiențele, până când ai obținut din acestea tot ce îți poate fi folositor.

Ciurul pentru aur 7 – Schimbarea perspectivelor perceptive subiective

Întrebare: *Ce ar face indivizii, care trăiesc cu totul altfel decât tine, pentru depășirea problemelor pe care le ai, dacă ar fi în locul tău?*

Exemplu: Ai o problemă cu partenerul tău și nu știi ce poți face ca s-o rezolvi. Cum ar fi dacă te-ai transpune o dată în cu totul altcineva și ai privi situația din perspectiva acestuia? Vei primi așa de multe sugestii interesante, încât nu vei ști pe care s-o încerci întâi. Câteva propuneri: Mahatma Ghandi; un eschimos sau un băștinaș din insulele Pacificului; Iisus Christos; Albert Einstein; un țăran nepalez sau Sigmund Freud. Bineînțeles că vei obține cu atât mai multe experiențe utile din acest exercițiu, cu cât vei avea mai multe informații despre acești oameni. Fii isteț pentru a putea extrage cât mai multe din viziunea asupra lumii pe care au avut-o aceștia, și a nu fi nevoit să te limitezi la propriile tale prejudecăți. Folosește concluziile pe care le-ai obținut astfel și nu le respinge imediat fiindcă ți se par stranii și ai impresia că nu le înțelegi. Pentru transpunerea în practică, folosește ceea ce ai învățat la sfârșitul capitolului 2 despre generarea unui nou comportament.

De reținut: Învață de la alții în loc să-ți dorești să descoperi din nou roata.

Ciurul pentru aur 8 – Cercetarea cauzelor

Întrebare: *Care ar fi cauza faptului că mai ai încă probleme?*

Exemplu: La o anumită vârstă, cineva începe să aibă dureri de cap, care devin din ce în ce mai frecvente și mai intense. Fiindcă fenomenul se manifestă frecvent în familia sa, el crede că totul este moștenit, că nu se poate face nimic și, lăsându-se în voia destinului, înghite tot mai multe analgezice. Într-o bună zi, vede la televizor, o emisiune referitoare la probleme de sănătate, în care un profesor cu o înfățișare impozantă, afirmă că cefaleele pot fi cauzate și

de deplasări ale coloanei vertebrale în zona cervicală. Pacientul nostru, care avea cefalee, nu şi-a privit niciodată simptomatica din acest punct de vedere. În curând, se va afla faţă în faţă cu un terapeut specializat în asemenea suferinţe şi care va afla foarte repede că în acest caz are de-a face cu o problemă generată de deplasarea coloanei. După o săptămână, durerile au dispărut fără să mai revină.

De reţinut: Pentru a rămâne deschis în faţa anumitor soluţii mai bune şi mai creative, să nu fii niciodată sigur că ştii cu adevărat cauza care a dus la apariţia şi evoluţia unei probleme.

Ciurul pentru aur 9 – Căutatul cu lupa

Întrebare: *Ce probleme ai cu adevărat?*

Exemplu: Maşina ta nu mai porneşte. Principial, ai două posibilităţi: a) te poţi enerva fiindcă maşina ta şi-a dat sufletul sau b) să afli singur, sau cu un ajutor de specialitate, din ce cauză nu mai funcţionează starterul, urmând ca ulterior, s-o înlături. Pare banal. Mulţi oameni ar fi mult mai fericiţi în cadrul relaţiilor pe care le au dacă ar aplica şi în cazul lor acest principiu aşa de simplu.

De reţinut: Cu cât ştii mai bine de ce nu funcţionează ceva, cu atât şansele tale de a repune în funcţie acel lucru cresc.

Ciurul pentru aur 10 – A deţine privirea de ansamblu

Întrebare: *Care este bilanţul general al fericirii vieţii tale în comparaţie cu o anumită parte care, momentan, este nesatisfăcătoare?*

Exemplu: Ca hobby, practici Bodybuilding-ul şi asta cu destul de mult entuziasm. Consideri că muşchii tăi trebuie să crească tot timpul. Cu toate că te antrenezi intens, la un moment dat te-ai oprit la un anumit nivel al performanţei. Pur şi simplu, când eşti culcat pe spate nu poţi ridica mai mult de 150 kg. Acest lucru îţi afectează serios starea de spirit şi deseori eşti mohorât. În acelaşi timp, ai o relaţie excelentă cu un partener cu care te potriveşti foarte bine, ai succes la serviciu fără să te surmenezi şi te bucuri de o sănătate de fier. Dacă te vei hotărî să tragi linia şi să faci un bilanţ

general, evaluându-ţi viaţa dintr-o perspectivă mai largă, proasta ta dispoziţie va dispărea în curând şi soarele va străluci din nou, fiindcă ai reuşit să conştientizezi cât de bine îţi merge de fapt.

De reţinut: Ridică-ţi mai des capul dintre munţii micilor necazuri cotidiene şi nu lăsa ca ele să te înghită astfel încât să nu mai fii capabil să vezi aspectele care merg bine în viaţa ta.

Ciurul pentru aur 11 - Contraexemplul

Întrebare: *Ai mai fost vreodată într-o asemenea situaţie şi te-ai simţit atunci cu totul altfel?*

Exemplu: Astăzi toate lucrurile merg pe dos: ai pierdut autobuzul, n-ai mai găsit ziarul tău preferat fiindcă se vânduseră toate exemplarele şi ţi-ai uitat micul dejun acasă. În asemenea condiţii nu te poţi simţi decât mizerabil! Sau?! Cum a fost atunci când abia te-ai îndrăgostit şi ţi s-a întâmplat la fel? Atunci ai aşteptat autobuzul în ploaie şi aveai totuşi impresia că viaţa este incredibil de frumoasă.

De reţinut: Orice situaţie din viaţă poate determina sentimente diferite – depinde de perspectiva din care privim lucrurile. Fă ceea ce trebuie pentru ca perspectiva din care tu priveşti să-ţi aducă satisfacţie.

Ciurul pentru aur 12 – Calităţi bune/capacităţi

Întrebare: *Ce calităţi bune/capacităţi au apărut la tine, datorită confruntării cu această problemă?*

Exemplu: Pentru a nu fi obligat să urci aşa de multe trepte în magazin, foloseşti liftul împreună cu alţi câţiva oameni. Acesta rămâne blocat între etaje. După aceea, la intervale de câteva minute, alunecă în jos scârţâind şi clătinându-se. Încetul cu încetul, toţi pasagerii intră în panică. Dimpotrivă, cu toate că şi ţie îţi este frică, tu rămâi calm şi-i linişteşti şi pe ceilalţi, astfel încât nici aceştia să nu-şi piardă capul. Când, după câteva ore aţi fost în sfârşit eliberaţi din cuşca liftului, liftiera îţi mulţumeşte şi te felicită pentru capacitatea de a putea comunica aşa de bine cu oamenii în situaţii de criză. Acum te-ai putut bucura că ţi-ai descoperit o calitate aşa de importantă sau te puteai gândi că totul a fost normal, uitând ce ţi s-a

întâmplat. În ultimul caz, ai fi aruncat, din păcate, la gunoi un talent extrem de folositor, ca şi o posibilitate de a-ţi simţi puterea.

De reţinut: În orice situaţie, nu pierde din ochi calităţile neobişnuite pe care le ai şi cultivă-le conştient pentru a-ţi îmbogăţi viaţa.

Ciurul pentru aur 13 – Dependenţa temporală

Întrebare: *O anumită problemă apare doar din când în când, în funcţie de împrejurări?*

Exemplu: Dacă te afli în concediu, într-o ţară a cărei limbă nu o stăpâneşti suficient, comunicarea cu localnicii constituie o problemă. Dar de îndată ce te-ai întors pe meleagurile natale – minune – problema a dispărut ca prin farmec. Aşa ceva se poate întâmpla şi în cea mai normală viaţă de zi cu zi.

De reţinut: Multe probleme se rezolvă, cu timpul, de la sine!

Ciurul pentru aur 14 – Dependenţa de un anumit loc

Întrebare: *Exită o anumită problemă care apare numai într-un anumit loc?*

Exemplu: De când ţi-ai mutat patul sub geam, te trezeşti dimineaţa înţepenit, răceşti mai des şi eşti depresiv fără vreun motiv oarecare. Este posibil ca tulburarea stării tale generale să-şi aibă originea într-o zonă de iradiaţie negativă şi dacă ţi-ai pune patul acolo unde a fost înainte de a-l muta sub geam şi unde ai dormit întotdeauna excelent, vei începe să te simţi imediat mult mai bine. Mulţi oameni au profitat deja enorm de pe urma unui asemenea mod de a vedea lucrurile.

De reţinut: Dacă nu te simţi bine într-un anumit loc, pleacă altundeva!

Ciurul pentru aur 15 – Dependenţa de o anumită persoană

Întrebare: *Problema ta este legată într-un anumit fel de vreo persoană/fiinţă?*

Exemplu: Te înţelegi bine cu toată lumea, dar de fiecare dată când mergi la un anumit restaurant de pe strada ta, te cerţi imediat cu un anumit chelner. Încetul cu încetul, acest lucru te face să-ţi

pierzi pofta de mâncare. Poate că a venit timpul să-ți cauți un alt local în care să iei masa.

De reținut: În lumea asta mare sunt așa de mulți oameni, încât îți poți permite liniștit să-i ocolești pe cei cu care nu te înțelegi și să-ți folosești timpul întreținând relațiile cu semenii care-ți plac.

Ciurul pentru aur 16 – Învățarea transpersonală

Întrebare: *Există vreo problemă care să fie legată de o lecție de viață fundamentală?*

Exemplu: În ultimul timp se întâmplă frecvent lucruri care te sperie. Odată trece foarte aproape de tine un camion de mare tonaj, apoi citești în ziar că în curând va avea loc o mare catastrofă climaterică. Noaptea ai coșmaruri. Zilele trecute șeful ți-a spus că există o conjunctură de piață nefavorabilă și te temi că, din această cauză, ți-ai putea pierde serviciul. Bineînțeles că te poți ocupa de fiecare problemă în parte, plecând de la premisa că între ele nu există nicio legătură. Totuși, mulți oameni s-au descurcat foarte bine, considerând că aceste dificultăți, care aparent nu sunt legate cauzal, țin totuși, indirect, de o tematică de învățare personală, care îi depășește (învățare transpersonală). Dacă te afli în această situație, ar fi mult mai indicat să te confrunți cu anxietățile, să înțelegi lecția de viață pe care o ai de învățat, pentru a-ți putea astfel regăsi forța și liniștea interioară. După aceea nu-ți vei mai pierde așa de repede echilibrul datorită unor evenimente exterioare.

De reținut: Dacă înțelegi temele care te depășesc, poți prelucra mai multe probleme care par a nu fi legate între ele, prelucrând sarcina tematică ce le stă la bază.

Ciurul pentru aur 17 – Sensul paradoxal

Întrebare: *Care sunt beneficiile ascunse pe care le ai dacă te preocupă o problemă și* nu *o rezolvi?*

Exemplu: De mai multe luni ai dureri de spate. Nu vor să înceteze, indiferent ce ai face. Fiindcă ești „un sărman bolnav", dar continui totuși să te lupți cu viața, toată lumea, partenerul, colegii și prietenii, se preocupă de tine și te menajează. Este ușor

Oamenii care vibrează la auzul acestor întrebări încep să caute. Dacă nu renunță, vor dezvolta cu timpul o mai profundă înțelegere a lumii. Ei vor fi parcurs deja o parte importantă din drumul lor spre lumină.

De îndată ce ai interiorizat perspectiva ezoterică despre lume, părăsești planul lipsei de sens și începi să percepi, din ce în ce mai bine, structura superioară care, în cazul în care este acceptată, te poate conduce către unitate. Cu cât o aprofundezi mai mult, cu atât devii mai sigur și cu atât vei fi purtat mai mult, fiindcă te lași purtat.

Totuși nu este așa de simplu să înțelegi semnificația ezoterică profundă a evenimentelor din viața ta. Dar acest lucru se poate învăța. De exemplu, cu ajutorul mijloacelor reframingului din cadrul NLP.

În zen, în taoism, în sufism și în multe alte mari tradiții spirituale, maeștrii își ajută elevii să înainteze pe drumul spre iluminare, punând sub semnul întrebării convingerile solide despre modul în care funcționează lumea, despre cum sunt oamenii și cine este ucenicul însuși. Ei cer o permanentă schimbare a modurilor perceptive. În momentul în care ucenicul crede că ceea ce spune corespunde cerințelor maestrului, că a adoptat atitudinea potrivită și că are o opinie justă, maestrul nu-i mai acceptă din nou punctul de vedere. Reacția naturală a unui om la așa ceva este deruta și nesiguranța. Pe acest sol în continuă mișcare, ucenicului i se iau toate convingerile și principiille, aparent obiective, în care a crezut și care îi dădeau siguranță. În conștiință apar anxietăți și furie care trebuie înțelese, acceptate și transformate.

Scopul acestui joc nu este cel de a-l face cândva pe ucenic să accepte singurul adevăr existent, ci de a-l obișnui din nou cu adevărata viață, prin perpetua schimbare a perspectivei din care trebuie privită. El trebuie să-și găsească siguranța subiectivă în fluxul vieții – a veșnicei schimbări – și nu într-o apă stătătoare, încremenită în falsa ei nemișcare, apă care, fiindcă nu mai curge, va începe să putrezească în curând. În momentul în care, un om percepe într-un fel oarecare că în orice situație din viață nu există

nimic solid, veşnic şi obiectiv, îşi va scoate capul deasupra norilor şi va înţelege adevărata structură a creaţiei, printr-un eveniment care-l va ilumina – fără a putea traduce vreodată acest lucru prin cuvinte. În această privinţă, nici acest text nu este cel mai adecvat lucru, nu este singurul adevăr. Dar dacă printre rânduri reuşeşti să simţi empatic atmosfera emanată de el, poate reprezenta o cârjă pe care te poţi sprijini pentru a mai înainta puţin.

Minunatul instrument al revenirii la viaţă (la ceea ce este viu) este reframingul. El îţi dă posibilitatea să poţi adopta, de fiecare dată, noi puncte de vedere valorizatoare faţă de orice situaţie a vieţii. Acest exerciţiu te va face din ce în ce mai flexibil, mai elastic şi prin aceasta, mai adaptabil. Foloseşte reframingul în cazul dificultăţilor mai mici sau mai mari de orice natură, sau pur şi simplu ca amuzament, pentru a putea rămâne în formă.

Poate că vreodată ne vom putea vedea deasupra norilor. Până atunci, noroc în viaţă!

Capitolul 7

Pacingul – cum să construieşti punţi între inimi

Pacingul este o noţiune nouă în limbajul NLP şi desemnează procedeul prin care un om se poate armoniza cu un altul din punct de vedere emoţional, poate intra în rezonanţă cu acesta şi poate încearca să vibreze şi să simtă împreună cu acesta. În limbajul ezoteric, acest proces este descris de expresia: „să-ţi deschizi inima". Eu îl numesc „construirea de punţi între inimi". O punte între inimi suficient de solidă, un pacing reuşit, este denumit în NLP ca „raport". Pentru un terapeut sau pentru un profesor, este absolut necesară posibilitatea creării şi menţinerii unui raport faţă de client. Asta deoarece, numai prin acest sentiment de încredere, de ocrotire, de a fi călăuzit în siguranţă şi de a fi respectat, poate fi obţinută vindecarea şi învăţarea totală. Dacă un terapeut a reuşit să construiască starea de raport faţă de client şi acesta acceptă această modalitate de a fi condus spre rezolvarea problemelor sale, considerând-o ca fiind sigură, vom vorbi despre situaţia numită „leading", sau „dirijare". Orice proces terapeutic sau pedagogic, indiferent de natura sa, duce întotdeauna la pacing, raport şi leading. Fără acest triumvirat, nici cele mai bune tehnici de dezvoltare şi de terapie, oricât de bine ar fi ele învăţate, nu pot deveni funcţionale. Cu ajutorul acestor trei elemente totul este posibil, chiar dacă tehnicile folosite sunt întrebuinţate imperfect.

Ce se întâmplă exact în cadrul pacingului, atunci când urmărim construirea de punţi durabile între inimi?

Cum *nu* funcţionează pacingul

Înainte de a începe să facem împreună exerciţii, prin intermediul cărora vei învăţa să construieşti punţi între inimi în mod adecvat, haide să examinăm mai îndeaproape diferite modalităţi de comportament. Deşi atunci când sunt privite *superficial,* aceste

moduri de acțiune par să ușureze obținerea stării de empatie cu alții, în practică, dacă sunt aplicate fără o cunoaștere temeinică și fără o stare launtrică adecvată, ele împiedică apariția unei rezonanțe autentice între oameni.

a) Armonizarea ritmului respirației.
b) Adoptarea unei poziții corporale asemănătoare.
c) Adaptarea la modul în care comunică celălalt prin atenția acordată alegerii cuvintelor, a ritmului vorbirii, a vitezei de comunicare verbală, a modulației și a înălțimii sunetelor.
d) Armonizarea limbajului corporal cu cel al partenerului de conversație.
e) Exprimarea de opinii asemănătoare atunci când este vorba de teme importante.
f) Alegerea îmbrăcămintii, a parfumului, a felurilor de mâncare și a băuturilor în funcție de presupusele preferințe ale celuilalt.
g) Adoptarea altor atitudini egalizatoare.
h) Sugestii referitoare la proprietăți, școlarizare, capacități personale.

În cel mai bun caz, toate aceste măsuri nu vor face altceva decât să-l irite, *dacă nu ești așa cum pretinzi că ești.* În același timp, ele îți solicită destul de mult atenția deoarece, ești obligat în permanență să-ți controlezi poziția măștii astfel încât comportamentul tău real să nu răzbată la suprafață și să facă înșelătoria vizibilă. Este destul de obositor, nu-i așa? În același timp, lucrurile se pot face și altfel, mult mai simplu, mai onest și mai plăcut.

Adaptările descrise la punctele de la a până la d sunt realizate automat de către inconștient, în cazul în care îl placi cu adevărat pe celălalt, îl respecți și ești capabil să simți la fel ca el. În cazul în care inima ta este deschisă față de celălalt, nu are importanță dacă ții sau nu cont de punctele de la e până la g pentru a realiza starea de pacing și raport. Punctul h: oricine acționează într-o anumită situație onest, uman și afectiv, are o autoritate naturală.

Pacingul se poate învăța

Construirea de punți între inimi se poate învăța. Această capacitate trebuie s-o aibă terapeuții, vânzătorii *buni*, managerii și conducătorii de seminarii. Fără pacing și raport nu poate funcționa nicio relație de parteneriat, nicio prietenie și nicio relație dintre părinți și copil. Într-o anumită măsură, fiecare dintre noi dezvoltă această capacitate atunci când crește și când se adaptează mediului său social.

Cei mai mulți învață inconștient și sunt destul de sigur că și tu ai construit în viața ta destule punți solide și autentice între inimi. Dacă vei învăța să folosești această capacitate, în mod conștient și structurat, ele vor deveni mult mai multe și le poți perfecționa pe cele deja existente, cu ajutorul noilor tale cunoștințe.

Este frumos să întreții relații cordiale cu cât mai mulți oameni. Despărțirile de anumite persone vor fi înlocuite de relații puternice cu altele, cotidianul devine mai însorit și loviturile destinului care te mai pot atinge încă, în ciuda NLP-ului, pot fi depășite mai ușor. Următorul paragraf conține un program de antrenamente pentru dezvoltarea capacităților de pacing, program a cărui eficiență a fost confirmată de practică.

Puntea între inimi I – recunoaște-te într-un altul

Îndreaptă-ți atenția asupra partenerului și compară în gând punctele sale de vedere, limbajul său corporal și modul în care se prezintă, cu ale tale. Fii atent la asemănări. Prin acest exercițiu de percepție, cu timpul, se va trezi și simpatia pentru celălalt.

Atenție! Dacă cel de alături îți arată o parte a sa, care este identică cu o parte a personalității tale, pe care însă o respingi, făcând acest exercițiu te poți speria sau poți deveni agresiv. Cel care vrea să învețe să-i iubească pe alții trebuie ca, *inițial*, să învețe să se accepte și să se iubească pe sine. Pentru aceasta te-ar putea ajuta exercițiul următor.



"Oaaaac!"

Puntea între inimi II – autoacceptarea

Pentru acest exercițiu, rezervă-ți o jumătate de oră. Începi prin a te relaxa în timp ce, de exemplu, îți urmăreşti bătăile inimii o perioadă de timp. După aceea, roagă-ți subconştientul să elaboreze un simbol care să reprezinte tot ceea ce eşti. Fii pregătit să îl accepți, indiferent când se va întâmpla aceasta. Scrie-ți numele în imaginație pe o etichetă pe care o vei pune sub simbol. Acum, roagă-ți subconştientul să aplice pe acest simbol pete negre sau un alt marcaj care să iasă în evidență şi care să reprezinte domeniile existenței tale, pe care încă n-ai învățat să le iubeşti. Nu te opune la tot ce se întâmplă. Nu-ți face griji dacă apar prea multe pete negre. În primul rând, subconştientul îți demonstrează prin asta încrederea pe care o are în tine şi în al doilea rând, prin intermediul acestui exercițiu, vei permite dragostei să impregneze şi aspectele tale, pe care nu le-ai putut accepta până acum. Acum respiră liniştit şi constant. În acelaşi timp, imaginează-ți cum, odată cu aerul, atragi în zona inimii o nouă energie vitală, până când te vei simți saturat de o forță vie, vibrantă şi caldă[36]. Roagă-ți subconştientul să permită în continuare recepția acestei forțe prin intermediul respirației, până când îi vei comunica explicit să înceteze.

Întoarce-te mental în trecut, într-un moment în care ai simțit o stare afectivă copleşitoare. Transpune-te cu toate simțurile în momentul cel mai intens al acestei experiențe. Extinde-o temporal, pentru a o putea savura un timp mai îndelungat şi simte cum se schimbă starea ta de spirit şi cum ți se deschide inima. Acum transmite din centrul inimii un mănunchi de raze (colorate în roz, verde şi alb strălucitor) care simbolizează disponibilitatea ta de a iubi, înspre simbolul care te reprezintă pe tine. Dacă simți teamă, durere, furie sau orice alt sentiment, spune cu glas tare: Simt...

[36] Dacă ai o inimă slabă, fă acest exercițiu numai atât timp cât te simți bine în totalitate. La cea mai mică apariție a vreunei forme de disconfort întrerupe imediat acest pas şi treci la următorul. Dacă dizarmonia nu dispare după următoarele câteva respirații, încheie exercițiul masându-ți intens degetele mici şi respirând folosind zona abdomenului inferior aflată imediat sub nivelul buricului. Tratează-ți inima la un videcător naturist în care ai încredere deplină până când se stabilizează suficient pentru a suporta efectuarea intensivă a acestui exercițiu.

(numeşte sentimentul) şi vreau să respect şi să iubesc pe zi ce trece această parte a fiinţei mele. Încheie exerciţiul mulţumindu-i subconştientului pentru ajutor şi încredere şi rugându-l să conlucreze cu tine şi cu următoarea ocazie, atunci când vei avea nevoie de el. Continuă să respiri abdominal, până când te vei simţi bine şi total relaxat. Mai respiră de câteva ori adânc, mişcă-te uşor, deschide ochii şi reia contactul cu lumea exterioară privind în jur şi atingând lucrurile aflate în jurul tău. Ridică-te încet.

Dacă nu vor apărea pete negre sau alte marcaje evidente pentru domeniile pe care nu le agreezi, asta nu înseamnă că îţi iubeşti în totalitate întreaga fiinţă. Este mai bine să pleci de la premisa că, în acest fel, subconştientul îţi transmite cât de mult se teme să-ţi arate ceva din aceasta. În acest caz, repetă exerciţiul în modul pe care ţi l-am descris mai sus, dar învăluie *întregul simbol* în razele energiei iubirii.

Repetă acest exerciţiu zilnic, până ajungi la măiestrie în realizarea lui. Cu cât îl vei face mai des, cu atât vei învăţa mai bine să te accepţi şi să te iubeşti, iar această forţă lăuntrică va iradia într-o măsură din ce în ce mai mare. Gradat vei dobândi o capacitate pe care o vei putea folosi cu multă uşurinţă şi care îţi va uşura enorm pacingul faţă de alţii. Este posibil ca, în timpul primelor execuţii ale acestui exerciţiu, să te simţi rău şi ca în tine să se nască sentimente care te vor face mai vulnerabil. Acestea sunt simptomele însoţitoare ale restructurării determinate de acest exerciţiu. Mai târziu, după ce procesul de restructurare se va fi încheiat, vei fi cu mult mai puternic şi mai stabil şi te vei simţi mai bine în ansamblu.

Puntea între inimi III
– perceperea părţilor bune ale celuilalt

Acest exerciţiu este foarte simplu şi-ţi va oferi mai multe posibilităţi de alegere în structurarea relaţiilor. Efectul lui se bazează pe constatarea că un om îşi poate distribui atenţia în limite foarte largi şi că sentimentele, odată provocate, nu mai sunt revocabile, ci trebuie trăite imediat sau odată cu trecerea timpului. Deci, îţi

poți dirija atenția dar nu și sentimentele. Folosește această legitate, oprindu-te asupra altuia, numai atât timp cât îți este necesar să-i observi, conștient și cu claritate, trăsăturile esențiale care-ți plac la celălalt. Rămâi cu atenția focalizată asupra trăsăturilor sale de personalitate care îți trezesc simpatia, admirația, sau o altă rezonanță pozitivă, atât timp cât este posibil, fără lezarea intereselor tale.

Pacing activ și pacing pasiv

În principiu, deosebesc două feluri de pacing: cel pasiv, așa cum l-am descris în paragraful anterior și care este adecvat construirii contactului cu persoane izolate și cel activ, care este util în stabilirea de raport cu grupurile. Dacă ai de-a face cu mai mulți oameni, de exemplu în cadrul prelegerilor, seminariilor sau cu ocazia sărbătoririi aniversării unui copil, nu este posibil să te armonizezi cu fiecare individ în parte, așa cum am descris acest proces mai sus. În schimb, pentru a construi punți între inimi care să te susțină pe tine și publicul, procedează în felul următor:

Pasul 1: Inițial clarifică-ți ce sentimente, așteptări și anxietăți pot apărea la cei din auditoriu față de cadru, temă și propria ta persoană.

Pasul 2: Informează publicul despre sentimentele, așteptările și anxietățile tale. Poți chiar, din când în când, să și râzi în public de propria persoană și de toate aceste emoții inerente firii umane. Dacă ai parcurs des exercițiile de acceptare descrise mai sus vei putea râde din tot sufletul. Dacă însă nu ești capabil încă să râzi cu adevărat de propria-ți persoană și de greșelile tale omenești, nu o face! Această deschidere este pentru ceilalți un indiciu că, mai mult decât probabil, îi vei accepta și pe ei cu slăbiciunile și cu greșelile lor. Dacă cineva își manifestă slăbiciunile, nu-l certa din acest motiv, ci arată-i că îl accepți și îl respecți ca om. Asta nu înseamnă că trebuie să accepți orice, ci că, în cazul unei posibile controverse, trebuie să-ți întâmpini partenerul cu respect și cu disponibilitatea de a accepta existența diferențelor.

Pasul 3: Povesteşte istorioare şi împleteşte-le cu enunţuri din care să se poată deduce că înţelegi şi respecţi aşteptările, sentimentele şi anxietăţile oamenilor – chiar dacă punctele tale de vedere, pe care ar trebui, de asemenea, să le exprimi deschis, sunt altele. Subliniază obiectivele comune şi nu râde niciodată de cineva, ci numai de comportamentul general uman. Dacă unul dintre interlocutori, conştient sau inconştient, îşi dezvăluie punctele slabe ale personalităţii sale, nu lăsa ca această situaţie să se piardă fără un reframing – vezi capitolul referitor la această temă. Scopul reframingului aici, este să sublinieze valoarea acestei „greşeli" în anumite contexte ale experienţei, pe care mulţi dintre membrii grupului le consideră ca fiind „importante", sau valoarea acestui comportament pentru obiectivele grupului. *Nu inventa nimic,* ci foloseşte reframingul numai în contextul *înţelegerii reale a sensului şi a valorii* pe care vrei s-o foloseşti ca punct de vedere complementar.

Pasul 4: Nu permite ca, în cadrul grupului, unul dintre membri să fie atacat personal. În locul acestor confruntări, atrage atenţia participanţilor, cu mult tact, asupra responsabilităţii pe care o avem cu privire la propriile sentimente (separarea aspectelor obiective de cele subiective, respectiv a planului profesional de cel relaţional) explicându-le şi ajutându-i să-şi accepte reciproc sentimentele, fără să fie nevoie ca acestea să fie justificate în mod raţional.

Pasul 5: Mulţumeşte-i din inimă grupului pentru prezenţă şi pentru faptul că poţi lucra cu el. Dacă acest lucru nu este încă posibil, continuă să îţi amplifici capacitatea ta de înţelegere profesională şi de acceptare emoţională a importanţei pe care o au elevii tăi.

O mică indicaţie: Dacă este posibil, la începutul constituirii unui grup sau după fiecare pauză mai lungă, instituie un scurt ritual care a devenit cunoscut sub numele de „cerc energetic". Participanţii se ţin de mâini, închid ochii şi, pentru o scurtă perioadă, se interiorizează profund. Relaţia deschisă şi afectivă dintre ei va fi uşurată evident.

A construi şi a menţine punţi între inimi înseamnă a accepta orice?

Mulţi oameni întreabă acest lucru atunci când învaţă să se ocupe cu această temă. Răspunsul este clar: „Nu!". Punţile dintre inimi se bazează pe reciprocitate. Dacă depui efortul de a empatiza cu un altul şi acesta te loveşte – la propriu sau la figurat – într-un punct foarte dureros, trebuie să te poţi stăpâni şi trebuie să-i poţi explica – fără urmă de dubiu – că următoarea acţiune de acest fel va avea şi pentru el consecinţe extrem de neplăcute. *Dacă îţi iubeşti propria persoană, te aperi şi tu de răniri şi de neglijarea cerinţelor tale.* Raport înseamnă rezonanţă, dar nu cu preţul renunţării la propria persoană. Pacingul are loc prin intermediul sentimentelor reciproce, dar nu cu condiţia negării sentimentului de sine. Pacingul şi raportul trebuie să înlăture ura, intoleranţa, prejudecăţile, invidia, gelozia, frica şi răzbunarea. Dar aceasta nu înseamnă să nu te mai aperi pe tine sau pe alţii, dacă acest lucru este necesar. De asemenea, este absurd ca unii oameni să-şi dorească în mod obsesiv să facă pacing tot timpul. În vederea menţinerii echilibrului, a relaţiona şi a nu relaţiona, ar trebui să se înlocuiască unul pe altul în permanenţă, ca şi elementele Yin/Yang. Dacă nu vrei să empatizezi cu un altul, n-o face, fiindcă altfel, cu timpul, îţi vei pierde identitatea. Mulţi terapeuţi cad în capcana „pacingului obsesiv".

În finalul acestui capitol aş dori să-ţi mai spun o mică poveste care m-a impresionat.

Un caz din viaţa de zi cu zi

Într-una dintre puţinele mele zile libere, după un mic dejun prelungit, stăteam aplecat asupra ziarului şi nu după mult timp, a început să-mi pară rău că mă ocup de aceste ştiri noi, dar, în acelaşi timp, vechi, întotdeauna deprimante. Aşa că l-am pus deoparte şi

am încercat să caut din nou în revista Cronicile Akasha[37] un articol scurt care să-mi echilibreze starea de spirit. După un timp, pe o pagină care-mi scăpase până atunci, am găsit o povestire care mi-a captat imediat atenția. Sub titlul banal de „noutăți din dimensiunile inferioare" se găsea următoarea relatare:

În casa diavolului, undeva jos, într-al șaptelea iad, cu toate că era târziu, pe masă mai ardea încă o veioză. Obosit, dar fascinat de o carte pe care o primise chiar în acea zi de la un distribuitor, încornoratul stătea culcat în patul său și citea. Lângă el erau înșirate lucrările standard ale literaturii New-Age și ale psihoterapiei moderne. Într-o armonie perfectă, aici stăteau una lângă cealaltă „De la Yeti la Yoghin în 90 de zile", „Vindecarea bătăturilor după metoda frăției galactice" și „Crește spre lumină – eliberează-te și tu de cătușele căruciorului pentru copii". După încă o jumătate de oră, domnul Satan a lăsat la o parte cartea și a început să privească visător în lava fierbinte care aburea în fața ferestrei sale. „Oare mai există vreo speranță pentru mine?" se gândea el și își proiectă în fața ochilor minții situația familială și evenimentele care l-au marcat în prima copilărie, care-i deveniseră conștiente prin lectura acestei cărți. „Din mine nu mai poate ieși nimic", medită el în continuare. „Deja bunica a fost cumva psihotică, părinții mei au fost egoiști și narcisiști și nu le păsa de mine, fiindcă erau tot timpul obligați să lupte pe Pământ împotriva concurenței cerești. Ori de câte ori tata se întorcea acasă stresat, începea să spună aceleași povești: „Ha, anul acesta am ținut cu 50% mai multe liturghii negre și am realizat cu 20% mai multe abandonuri ale bisericii decât în perioada de bilanț trecută. Nu mai am probleme decât cu câțiva șefi de departamente. Aceștia au ipotecat din nou un șir întreg de suflete deja amanetate. Cum pot să-mi verific socotelile în asemenea condiții?!"

Lucrurile au continuat în același fel și trist, micul diavol care nu găsea sprijin nicăieri, lăsă să-i atârne coada. Dar nici așa nimeni nu-i dădea atenție. Nimeni nu-l putea suferi. Nici în iad nu era foarte agreat. Oamenii fugeau de el și blestemau folosindu-i

[37] Ceva între o revistă de formare pentru profesioniști spirituali și o enciclopedie comică britanică. Este vastă și poate fi obținută prin abonament numai în anumite condiții.

numele. Cu toate acestea, avea succes, putere şi îşi putea permite orice. Dar ce însemnau bunurile materiale fără armonie interioară, fără conştiinţă spirituală, fără dezvoltarea personalităţii şi, înainte de toate, fără prieteni adevăraţi şi fără un partener care să-l iubească din suflet? Diavolul suspină adânc. Privirea îi alunecă peste cărţi şi i se părea că nimic nu mai are sens. Nici acestea nu-l puteau ajuta cu adevărat. Nu erau altceva decât hârtie moartă.

„Stai!" Înviorat brusc, el îşi îndreptă spatele. „Bineînţeles! Este totuşi cineva care ţi-a scris!" Se apucă să răscolească prin bibliotecă şi în curând găsi ceea ce căuta. Lucrările care au trezit în el cele mai multe procese de conştientizare au fost scrise, fără excepţie, de Dr. Devadip Anand Satarasch Erwin Kleinfeld. Entuziasmat, trecu în revistă o anexă. Da, acolo scria: "Dacă ai probleme pe care nu le poţi rezolva imediat, prin tehnicile de autoajutorare pe care le-am descris în această carte, poţi să mi te adresezi pentru a stabili o întâlnire de lucru şi o şedinţă în vederea demarării unui proces de rezolvare a acestora, prin transformare energetică." Cu ochii strălucindu-i şi mai tare, cel care-i duce la pierzanie pe cei drepţi, îşi ridică privirile şi închise cartea. „Da", spuse el cu un glas scăzut, dar plin de speranţă, „trebuie s-o fac". „Numai el mă poate vindeca. Procesul de rezolvare prin transformare energetică mă va conduce şi pe mine spre lumină şi dragoste!". În dimineaţa următoare, chiar în timpul pauzei pentru micul dejun, s-a îndepărtat de colaboratorii care nu trebuiau să-i cunoască toate problemele personale şi a telefonat la cabinetul doctorului Devadip Anand Satarasch Erwin Kleinfeld. După două semnale sonore, i s-a făcut legătura. Se auzea o muzică minunată şi o voce bărbătească plăcută i-a spus: „Alo, ai ales numărul potrivit. Aici este centrul cristalelor luminoase al lui Devadip Anand Satarasch. Sunt într-o şedinţă şi din păcate nu pot vorbi cu tine personal. Mă poţi găsi la ora..."

Diavolul şi-a notat orele de consultanţă şi a început să se simtă gelos. Acest om mai avea şi alţi clienţi. Totuşi, în curând, a înlăturat gândurile acestea nedemne şi şi-a continuat munca. Mai târziu, după-amiaza, a avut, în sfârşit, succes. „Da, aici Anand, ce pot face pentru dumneavoastră?!" a răsunat o voce stresată în

receptor. „Vreau să stabilim o întâlnire. Am câteva probleme, poate că mai puţin obişnuite – nu ştiu. Mă puteţi ajuta?" spuse diavolul nervos. „Nu vă faceţi griji, găsim noi o soluţie. Nu există nicio problemă pe care să nu o cunosc şi pe care să nu o pot rezolva", răspunse sigur pe el, Dr. Devadip Anand Satarasch. „Am studiat terapia psiholingvistică Chakra la Enlightment-Pyramid-Center din New York şi Müller-Work cu însuşi Müller, cu care colaborez. Noi doi am scris şi o carte împreună."

Diavolul ştia acest lucru de la Agenţia de distribuţie a razelor de lumină şi înlemni datorită sentimentului de respect interior, căci ceea ce citise în această carte deschizătoare de drumuri suna bine, îşi amintea cu precizie, chiar dacă n-a înţeles foarte bine despre ce este vorba. „În afară de aceasta", continuă terapeutul, „cu ajutorul puterii mele directe de a vedea aurele pot găsi toate blocajele cât ai zice peşte. După aceea, le dizolv cu blândeţe, cu ajutorul forţei universale de transformare prin dizolvare vibraţională. În acel moment, va ieşi la suprafaţă adevăratul tău eu dumnezeiesc, care se găseşte deasupra energiilor inferioare ale armurii tale emoţionale şi, odată cu aceasta, se va armoniza şi karma ta negativă."

Între timp, diavolul era nerabdător să fixeze o întâlnire şi, din întâmplare, Dr. Devadip Anand Satarasch Erwin Kleinfeld avea vinerea următoare timpul necesar pentru o şedinţă intensivă. Diavolul trebuia să-şi ia concediu şi şedinţa costa aşa de mult încât chiar şi el trebui să înghită de câteva ori în sec dar, în ultimă instanţă, era vorba despre armonia sa interioară şi despre curăţarea Karmei!

Până în momentul sosirii zilei stabilite, Scaraoţchi a avut parte de o perioadă plină de sentimente contradictorii. De mai multe ori a fost aproape de a anula întâlnirea, fiindcă avea cumva sentimentul că-şi va putea rezolva problemele singur. Dar, de fiecare dată, a învins senzaţia că aceasta este foarte importantă pentru el şi cărţile sale de tarot îi arătau acelaşi lucru. Desigur că n-a intrat total nepregătit în centrul cristalelor luminoase. S-a îmbrăcat cu un trenci lung, care-i ascundea statura şi – înainte de toate, coada – şi-a pus pe cap o pălărie, ca să nu i se vadă coarnele, şi-a înfăşurat în jurul gâtului un şal, şi-a pus mănuşi, ochelari de

soare şi cizme. Grijuliu, şi-a turnat o jumătate de litru de parfum franţuzesc scump pe pielea scorţoasă pentru ca nimeni să nu-l poată recunoaşte imediat după miros. Înarmat astfel, ieşi din casă şi porni spre locul primei şedinţe terapeutice.

Intrarea în centrul cristalelor luminoase era impresionantă şi diavolului i s-a părut că percepe şi faptul că acea clădire iradia ceva extrem de luminos şi limpede. Pe uşă, pe un panou din alamă, scria cu litere violete: „Dr. Devadip Anand Satarasch Erwin Kleinfeld – terapie psiholingvistică pentru armonia Chakra – Müller-Work Master Enlighter – supervizarea de procese de transformare prin dizolvare universală – sunaţi pentru a stabili o programare." Pentru moment, stăpânul tuturor iadurilor inferioare, mijlocii şi superioare, devenit nehotărât, a ezitat din nou. După aceea însă, şi-a făcut curaj şi a sunat la uşă.

Reuşise. Reuşise să ajungă la cel care-l putea vindeca prin propriile forţe. În sfârşit, acum, după mii de ani de blocaje sentimentale şi acumulări de Karme negative, îşi va sfărâma cătuşele şi-şi va putea descoperi sinele divin. Se simţea cumva fericit.

Uşa s-a deschis şi în faţa sa se găsea Dr. Devadip Anand Satarasch Erwin Kleinfeld. Un bărbat puternic, de vârstă mijlocie, îmbrăcat în alb, puţin supraponderal – dar şi Buddha a fost aşa – omul care, cu mult timp în urmă, îi dăduse atâta de furcă. Omul acesta îi zâmbea prietenos. „Intră, îmi pare bine că ai venit", îi spuse el. Stăpânul fiinţelor întunericului intră. „Să mergem direct în sala de transformare. Simt dorinţa ta de a te transforma şi trebuie să folosim ocazia".

În sinea sa, diavolul sări în sus de bucurie şi uşurare. *Terapeutul său... a simţit... dorinţa sa de schimbare!!!* Cât de sensibil era acest om, cât de sigur de sine, ce minte clară, cât de puternic şi de spiritual. Michiduţă s-a felicitat pentru alegerea pe care o făcuse. N-ar fi trebuit să-i fie frică de şedinţa de terapie. A mai simţit şi o uşoară dizlocare a blocajelor. Era sigur că, într-un anumit fel, Dr. Anand Satarasch lucra deja cu el mental-energetic sau karmic.

Era aşa de cufundat în gânduri, încât terapeutul a trebuit să repete de trei ori aceeaşi întrebare înainte ca diavolul să fie conştient

de acest lucru. „Cum? Da, am înțeles. Vreți să-mi scot hainele și ochelarii de soare. Cu plăcere dar, ca să fiu onest, sunt puțin inhibat. Știți, nu arăt la fel ca ceilalți oameni. Mă simt penibil și, în afară de aceasta, nu vreau să vă sperii". Terapeutul l-a privit cu un zâmbet profesional amabil și i-a replicat: "Am vindecat mii de oameni. Mulți dintre ei credeau ca și tine că ar fi altfel și că nu merită să fie iubiți, dar nu este așa. Ai să vezi. Vom parcurge împreună procesul de transformare prin dizolvare și ai să-ți descoperi sinele divin pe care îl percep de pe acum, ca la toți oamenii care se găsesc în apropierea mea. Dezbracă-te! Peste patruzeci de minute are să mai vină cineva pentru o iluminare intensivă și vreau să avem timp suficient."

Diavolul și-a adunat tot curajul, a respirat profund abdominal, pentru a se centra așa cum a învățat dintr-o carte despre aură scrisă de un domn Kiel sau Hamburg sau ceva asemănător și și-a scos ochelarii. A urmat pălăria și în momentul în care și-a dezbrăcat mantaua și s-a întors, a auzit zgomotul unei somiere terapeutice care se răsturna, în spatele căreia se baricadase Dr. Anand Satarasch Erwin Kleinfeld. „Isuse, Cristoase! Tatăl nostru care ești în ceruri. Binecuvântată fie împărăția ta și iarta-ne nouă astăzi păcatele noastre zilnice!" Terapeutul a continuat să spună toate rugăciunile și invocațiile care-i veneau în minte, țipând cu o voce sugrumată, în timp ce-și făcea cruce: „Pleacă Satană! Pleacă! O cerule, ajută-mă! De mâine am să mă duc iar la biserică și am să mă spovedesc de două ori pe zi. Pleacă Satană!" Un moment, diavolul s-a uitat la terapeut fără să înțeleagă nimic înainte de a pricepe ce s-a întâmplat cu adevărat. Obosit, a făcut un gest de renunțare și a spus: „Scoală-te, nu sunt în timpul serviciului până mâine."

S-a întors și a ieșit puțin mai aplecat decât la venire. S-a oprit câteva clipe în fața firmei de la intrare, a smuls-o de pe perete fără mare efort și a aruncat-o cât mai departe.

În fața ușii mai mirosea încă a pucioasă atunci când Erwin Kleinfeld, palid și înarmat cu o ramă masivă în care se găsea unul dintre cele mai importante certificate de terapeut pe care le avea, a ieșit și el să vadă cum stau lucrurile.

Astfel, diavolul mai duce şi acum povara unei karme negative şi este şi acum limitat în capacităţile sale de socializare şi în alegerea meseriei din cauza influenţelor care i-au marcat copilăria. Dar această poveste continuă să fie rescrisă şi poate, cândva, va exista cineva care să aibă inimă suficient de mare şi pentru diavol. Este posibil ca atunci să se poată deschide un capitol cu totul nou...



"Știți ce este o ancoră vizuală?"

Capitolul 8

Ancorele – talentele la comandă

Ce este o ancoră?

Dacă oamenii trec printr-o întâmplare care îi impresionează, ei își vor aminti cu ușurință de aceasta și de sentimentele pe care le-a determinat atunci când, mai târziu, vor percepe o parte din acestă experiență. Un astfel de fragment mic dintr-o experiență, care este capabil să determine apariția unei suite de amintiri, care să includă și stările emoționale aferente, este denumit în limbajul de specialitate al NLP, *ancoră.* Iată un exemplu: În timp ce mergi cu mașina, asculți la aparatul de radio muzică și-ți amintești că, înainte, ai dansat cu cineva pe această melodie și că ai fost extrem de fericit. Melodia a devenit, în acest caz, pentru tine, o ancoră care te ajută să reactualizezi o experiență vastă. De obicei, nu toate elementele unei experiențe sunt așa de strâns legate de aceasta. Majoritatea informațiilor pot determina apariția unor amintiri diverse. Gândește-te de exemplu la o culoare: „roșu". De ce-ți amintește aceasta? Probabil că dacă vei avea suficientă răbdare îți vei reaminti de un șir întreg de evenimente trecute, vei face asociații multiple și vei retrăi o paletă întreagă de sentimente. Asta înseamnă că ancora „roșu" nu este legată fără echivoc de o anumită experiență. Este totuși posibil ca un eveniment special, sau una și aceeași asociație, să apară mai des sau chiar de fiecare dată atunci când te gândești la „roșu" sau când îți îndrepți atenția asupra unui lucru de culoare roșie. Poate că în memoria ta va apărea repede o minge roșie cu care-ți plăcea să te joci atunci când erai copil, sau un principiu în care crezi în mod deosebit,[38] cum ar

[38] Un principiu de credință este o convingere. O definiție importantă elaborată de Robert Dilts pentru noțiunea de „principiu de credință" este aceasta: „Generalizări bine fixate despre (1) cauză, (2) semnificație și (3) limite în (a) mediu, (b) atitudini, (c) capacități și (d) despre propria identitate... Principiile de credință nu pot fi schimbate decât cu mare greutate de către legile logicii și cele ale gândirii raționale."

fi „roşul este legat de furie". Abia după aceea apar alte amintiri şi asociaţii. Dar şi acestea pot fi ordonate într-o anumită succesiune.

- Alte exemple de ancore sunt:
- Nodul la batistă care ar trebui să-ţi amintească ceva. Oare despre ce este vorba?
- Imaginea unui coleg de la locul de muncă la vederea căruia ţi se încălzeşte inima.
- Mirosul cafelei proaspete care-ţi aminteşte de micul dejun.
- O stea tipică din metal, care-ţi aminteşte de o anumită marcă scumpă de automobile.
- Viermele caraibian care îţi aduce aminte „spontan" de o marcă de rom specială.
- Simbolul de literă „A" care este legat automat de un anumit sunet cu semnificaţie lingvistică.
- Semnul crucii, cu care poate că asociezi o anumită atitudine spirituală sau de credinţă.
- Cele două litere „WC" care-ţi spun că, în apropiere, trebuie să existe un loc unde poţi avea parte de „intimitate".
- Un indicator rutier care-ţi aminteşte că la şcoala de şoferi ai învăţat că aici nu ai voie să-ţi parchezi maşina fiindcă s-ar putea să plăteşti amendă.
- Cuvântul „iubire" de care legi experienţe personale, principii de credinţă sau sentimente.
- O lumină intermitentă pe bordul maşinii, care-ţi aminteşte că trebuie să-ţi legi centura de siguranţă.
- O atingere tipică, bine cunoscută, care-ţi spune că partenerul te place foarte, foarte mult.
- O anumită modulaţie în vocea şefului, din care deduci că acum este foarte nervos şi că, pentru a evita o agresiune din partea acestuia, ai face mai bine să nu-i oferi niciun motiv de nemulţumire.
- Cele trei litere „NLP" de care, cu timpul, legi tot mai multe informaţii, experienţe şi asociaţii.

După cum observi, toată viaţa constă în ancore. Ele ne ajută să reactualizăm, fără efort, amintirile şi experienţele legate între ele în vederea obţinerii unor corelaţii senzoriale logice (emisfera cerebrală stângă) sau nelogice (emisfera cerebrală dreaptă), stări emoţionale mai puternice, de a căror energie avem nevoie pentru depăşirea unor situaţii dificile din viaţă, aşa cum era în trecut dansul războiului la indieni sau cum sunt astăzi podoabele luminoase din perioada Crăciunului şi multe altele. Bineînţeles că ancorele pot fi şi extrem de stânjenitoare.

Ce probleme pot crea ancorele inconştiente

Dacă legi o anumită formulare folosită de noul tău partener de un conflict care pluteşte în aer, fiindcă fostul partener o folosea întotdeauna (ancorând-o astfel) de fiecare dată înaintea izbucnirii răfuielii, este posibil să ai dificultăţi în a scăpa de această predeterminare, convingându-te că nu mai există niciun pericol. Aceasta se întâmplă mai ales atunci când nu ştii prea multe despre ancore şi permiţi, inconştient, ca aceasta să persiste şi să determine apariţia anumitor relaţii stimul -- reacţie (ancore). În acest caz, ele scapă de sub control şi te dirijează ca pe un pilot automat al unui avion. Este posibil ca direcţia să fie aceea pe care ţi-o doreşti, dar se poate întâmpla şi altfel.

Pentru aceasta există un exerciţiu NLP, extrem de util, care-ţi poate oferi posibilitatea să-ţi limpezeşti cunoştinţele referitoare la anumite ancore existente pentru stări emoţionale intense, de natură negativă sau pozitivă. În acest scop, am elaborat formulare ordonate în funcţie de cele cinci canale senzoriale, care-ţi vor uşura această muncă, extrem de importantă. Mai este util şi faptul că vei putea folosi conştient sau, dacă este cazul, întări, ancore deja existente, utile exerciţiilor care vor fi descrise în continuare în această carte, pentru a ajunge mai intens şi mai repede la anumite stări emoţionale sau la anumite amintiri.

Notează pe formulare sau pe alte foi ce anume, din ceea ce vezi, auzi, simţi, miroşi sau guşti, determină la tine apariţia unor

sentimente, amintiri şi asociaţii pozitive, respectiv negative şi în ce condiţii cadru se întâmplă acest lucru. De exemplu, gustul de şampanie ar putea să-ţi dea sentimentul de bogăţie, importanţă şi onorabilitate, deci să fie o ancoră pentru această stare de spirit. Conştientizează că ancorele existente nu trebuie să aibă neapărat o semnificaţie obiectivă în prezent. Este posibil ca unele dintre ele să fi fost fixate cu mult timp înainte, atunci când condiţiile tale de viaţă erau cu totul altele decât acum. Acest lucru este valabil şi pentru principiile de credinţă ancorate! Dacă o ancoră ar declanşa, la modul general, aceleaşi reacţii în situaţii practice sau în cele mai multe dintre situaţiile vieţii tale, marcheaz-o în mod deosebit. Ea şi colegele sale, care au o extindere asemănătoare, îţi canalizează, în cea mai mare măsură, structurarea vieţii. Dacă nu-ţi doreşti acest lucru, îl poţi schimba prin NLP. Ancorele care determină stări de spirit pozitive pot fi conştientizate, folosind formularele, după care le poţi aplica în mod natural şi conştient, pentru a-ţi uşura viaţa. Ancorele negative pot fi evitate, dizolvate sau, dacă altfel nu este posibil, li se poate schimba semnificaţia prin folosirea tehnicilor NLP.

Ancore vizuale

La locul de muncă
Pozitiv
Negativ

În locuință
Pozitiv
Negativ

La bărbați
Pozitiv
Negativ

La femei
Pozitiv
Negativ

Maşini, avioane, vapoare, motociclete
Pozitiv
Negativ

Peisaje
Pozitiv
Negativ

Imaginile unor situații diferite
Pozitiv
Negativ

Relativ la îmbrăcămintea ta
Pozitiv
Negativ

Relativ la îmbrăcămintea partenerului

Pozitiv

Negativ

Relativ la îmbrăcămintea altor oameni (cine anume? – numeşte-i de fiecare dată)

Pozitiv

Negativ

Simboluri (de exemplu cruce, cerc, pentagramă etc.)

Pozitiv

Negativ

Culori

Pozitiv

Negativ

Modele (de exemplu de pe tapete, îmbrăcăminte sau pardoseli)

Pozitiv

Negativ

Limbajul corporal sau mimica altor oameni

Pozitiv

Negativ

Lenjerie de pat

Pozitiv

Negativ

Altele (de exemplu mobilă, bijuterii, tatuaje, machiaj)

Pozitiv

Negativ

Ancore acustice

Zgomote produse de propriul corp (de exemplu, bătăile inimii, respirația, digestia, trosnitul articulațiilor)

Pozitiv

Negativ

La locul de muncă

Pozitiv

Negativ

În locuință

Pozitiv

Negativ

La bărbați (vocea, zgomote produse de corp cum ar fi respirația etc.)

Pozitiv

Negativ

La femei (vocea, zgomotele produse de corp cum ar fi respirația etc.)

Pozitiv

Negativ

La copii (vocea, zgomote produse de corp cum ar fi respirația etc.)

Pozitiv

Negativ

Mașini, avioane, vapoare, motociclete (zgomote)

Pozitiv

Negativ

Fenomene meteorologice (ploaie, vânt, tunet etc.)

Pozitiv
Negativ

Zgomotele complexe ale unor anumite procese (de exemplu, maşini, tramvai, telefon, ventilator)

Pozitiv
Negativ

Zgomote izolate, sunete, tonuri, cuvinte

Pozitiv
Negativ

Muzică

Pozitiv
Negativ

Ritmuri

Pozitiv
Negativ

Ancore kinestezice
Referitoare la percepţii corporale

O anumită ţinută corporală (vă rog s-o descrieţi cât mai precis)

Pozitiv
Negativ

Zone ale propriului corp, ale căror atingeri – într-un anumit mod sau în general – determină reacţii tipice în cazul existenţei unor anumite condiţii cadru

Pozitiv
Negativ

La locul de muncă

Pozitiv
Negativ

În locuinţă

Pozitiv
Negativ

La bărbaţi (atunci când îţi strâng mâna, când te bat pe umăr sau în cazul contactului cutanat)

Pozitiv
Negativ

La femei (de exemplu atunci când îţi strâng mâna, când te bat pe umăr sau în cazul contactului cutanat)

Pozitiv
Negativ

La copii (de exemplu atunci când îţi strâng mâna, când te bat pe umăr sau în cazul contactului cutanat)

Pozitiv
Negativ

Maşini, avioane, vapoare, motociclete (ce sentimente apar atunci când le atingi?)

Pozitiv
Negativ

Atingerea anumitor obiecte

Pozitiv
Negativ

Relativ la îmbrăcăminte (ce simţi când porţi haine din lână, bumbac, mătase, catifea etc.)

Pozitiv
Negativ

Relativ la îmbrăcămintea partenerului tău

Pozitiv
Negativ

Relativ la îmbrăcămintea altor oameni (cine anume? numeşte-i de fiecare dată)

Pozitiv
Negativ

Lenjerie de pat

Pozitiv
Negativ

Ancore olfactive
(care se referă la percepţiile mirosului)

Propriul tău miros în situaţii diferite (de exemplu după ce ai făcut sport, după ce ai făcut duş, dimineaţa la trezire)

Pozitiv
Negativ

Mirosul partenerului tău în diferite situaţii (de exemplu după ce a făcut sport, după duş, dimineaţa la trezire)

Pozitiv
Negativ

La locul de muncă

Pozitiv
Negativ

În locuinţă

Pozitiv
Negativ

La bărbaţi (mirosul corpului, parfumul)

Pozitiv
Negativ

La femei

Pozitiv
Negativ

Maşini, avioane, vapoare, motociclete (miros de ulei, combustibil, metal, combustibil artificial etc.)

Pozitiv
Negativ

Natură (marea, pământul reavăn din grădină, zăpada, florile, fânul etc.)

Pozitiv

Negativ

Relativ la îmbrăcămintea ta (mirosul materialului, al detergentului, proaspăt, purtat un timp oarecare)

Pozitiv

Negativ

Relativ la îmbrăcămintea partenerului tău (mirosul materialului, al detergentului, proaspăt, purtat un timp oarecare)

Pozitiv

Negativ

Relativ la îmbrăcămintea altor oameni (cine anume? precizează de fiecare dată.)

Pozitiv

Negativ

Alte mirosuri

Pozitiv

Negativ

Ancore gustative (care se referă la gust)

Gustul propriu (de exemplu, cel pe care-l ai în gură când te trezeşti dimineaţa, gustul pielii)

Pozitiv

Negativ

De la locul de muncă (micul dejun, prânzul, snacks-urile etc.)

Pozitiv
Negativ

În locuinţă (mese, băuturi, snacksuri)

Pozitiv
Negativ

La restaurante

Pozitiv
Negativ

La prieteni/cunoscuţi care te invită

Pozitiv
Negativ

În concediu (de exemplu, mulţi cred că rachiul de fructe este bun numai în Austria şi Paella în Spania.)

Pozitiv
Negativ

Orientări generale ale gustului

Pozitiv
Negativ

Gustul unui partener

Pozitiv
Negativ

După ce ai obţinut acum o privire de ansamblu asupra ancorelor tale, va urma o temă pasionantă!

Cum poți ancora conștient

Bineînțeles că tot ceea ce pare în viața unui om ca fiind „întâmplător" și are loc, de obicei, inconștient, poate fi folosit de cele mai multe ori și conștient, în vederea îmbunătățirii calității vieții, atunci când mecanismele de acțiune sunt bine cunoscute. În cazul folosirii conștiente a tehnicii de ancorare, trebuie respectați următorii pași:

Pasul 1: *Selectarea unei experiențe din trecut care să conțină starea de spirit pe care ți-o dorești, o experiență sau o asociație legată de aceasta.*

Dacă nu ai avut o asemenea experiență, aceasta poate fi structurată și în părți corespunzătoare aparținând altor evenimente sau în elemente de construcție (de exemplu, un soare verde, flori albastre – în cazul în care așa ceva îți îmbunătățește starea de spirit).

Pasul 2: *Intră în această experiență ca participant direct[39], folosind informațiile provenite de la toate cele cinci canale senzoriale – văz, auz, senzații corporale, miros, gust.*

Ele trebuie retrăite și dacă există această posibilitate, starea de spirit determinată prin modificarea conștientă – adăugare, omisiune, întărire, diminuare, modificare – trebuie intensificată pe cât posibil prin intermediul experiențelor senzoriale. În sfera mentală totul este posibil și dacă te transpui din nou într-o situație în care ai fost lăudat, dar în care nimeni nu te-a bătut pe umăr, în care n-ai căpătat nicio cunună de lauri și în care nimeni n-a exclamat „Mulți ani trăiască!", poți recupera totul prin intermediul acestei tehnici, dacă aceasta îți oferă mai multe din starea de spirit pe care ți-o dorești.

Această pătrundere în lumea interioară, prin amintiri din domeniile tuturor celor cinci sfere senzoriale, este desemnată în NLP ca fiind Transă – VAKOG. VAKOG–ul cuprinde: vizualul (referitor la văz), auditivul (referitor la auz), kinestezicul (referitor la percepțiile corporale), olfactivul (referitor la senzațiile date de simțul mirosului) și gustativul (referitor la senzațiile date de gust).

---

[39] În limbajul NLP aceast termen înseamnă „stare asociată".

Experiențele, cunoștințele, asociațiile, principiile de credință și senzațiile care au asupra unui individ o influență întăritoare, armonizantă sau pozitivă din alt punct de vedere, sunt desemnate ca **resurse.** Ancorarea este deci o apelare conștientă și o punere la dispoziție de resurse interne, care are rolul de a participa la folosirea și structurarea resurselor externe.

Pasul 3: *În cazul în care o experiență trăită a determinat apariția indubitabilă și puternică a stării de spirit dorite, la aceasta se adaugă o altă excitație senzorială, pe cât posibil unică sau cel puțin neobișnuită în oricare dintre cele cinci domenii senzoriale.*

Prin simultaneitatea experiențelor, în acel moment, excitantul suplimentar se adaugă modelului celorlalte evenimente/sentimente/asociații. În viitor, prin intermediul acestui declanșator, poate fi retrăită rapid și voluntar întreaga experiență, inclusiv sentimentele care o însoțesc. Excitantul senzorial care trebuie folosit ca ancoră trebuie testat cel puțin o dată înainte de întreaga acțiune, pentru a se constata dacă nu cumva el este deja legat de o anumită stare negativă sau de o stare de ancorare cu efecte contrare. Dacă este așa, trebuie căutat un alt declanșator.

Pasul 4: *Future Pace. Această noțiune NLP desemnează o anticipare mentală a unor situații viitoare, în care se folosesc ancorele construite în timpul pașilor de la 1 la 3 și în care se trăiește în imaginar efectul pe care îl are dobândirea acestor noi capacități.*

În cadrul acesta ar trebui introdus un anumit gest, de exemplu atingerea inconștientă a vârfului nasului, pentru ca și în cazul unor condiții externe împovărătoare, ancora să poată fi reactualizată conștient. De asemenea, un rol practic important l-ar putea avea și o mică notă referitoare la o ancoră scrisă, de exemplu pe un dosar cu actele pregătite pentru o conferință, într-un loc ușor vizibil pentru cel implicat. Și în cadrul acestei viziuni despre viitor, trăirea asociată prin intermediul celor cinci simțuri este extrem de importantă. Subconștientul înțelege limbajul celor trăite și astfel sunt atrase sentimentele. Prin trăirea anticipată a efectelor fantastice ale noilor modalități se creează o motivație superioară care poate fi

folosită în realitatea viitoare conştient şi subconştient.

Pasul 5: *A avea în viitor mai multe posibilităţi de alegere. Asta nu înseamnă numai capacitatea de a folosi, cu ajutorul capacităţilor oferite de ancoră, o nouă atitudine în locul celei vechi.*

Aceasta fiindcă, datorită diversităţii şi imprevizibilităţii vieţii, vechea atitudine poate fi şi ea extrem de utilă în anumite situaţii în care talentele mobilizate prin noua ancoră nu numai că n-ar fi utile, ci chiar dăunătoare pentru individ. Practic, această flexibilitate mărită poate fi exersată prin trăirea în viitor, prin intermediul celor cinci simţuri, a cel puţin trei tipuri de situaţii diferite în care nu este bine să se folosească noile posibilităţi. Dacă ulterior vor mai apărea şi alte excepţii, procedeul descris în acest pas poate fi pur şi simplu reluat.

Separatorul (modul în care putem întrerupe un comportament), Starea plinului de resurse (starea în care simţim că putem înfăptui orice ne propunem) şi Starea de blocaj (starea în care simţim că nu suntem în stare de nimic) – alte trei noţiuni importante

Pentru ca procesul de construire a ancorelor să funcţioneze în practică fără probleme, este important să reuşim să punem în practică o altă tehnică utilă: separatorul; să putem intra la comandă într-o stare adecvată depăşirii problemelor vieţii – starea plină de resurse – şi să recunoaştem aşa numita „Stare de blocaj" pentru a putea evita o stare de spirit în care, orice atitudine constructivă, este extrem de greu de atins.

Pentru început să învăţăm să folosim aşa numitul *separator*. În jargonul NLP, prin separator este desemnată orice acţiune care încheie o experienţă, pentru ca individul respectiv să se poată dedica în totalitate uneia noi, fără să mai fie legat parţial prin gândire sau sentimente de evenimentul anterior. Numai astfel se pot construi ancore solide şi neechivoce. Separatorii sunt extrem de adecvaţi pentru a-i scoate pe copii dintr-o stare de spirit plângăcioasă,

pentru a te putea concentra total asupra timpului liber după o zi de muncă obositoare, sau pentru a comuta, la serviciu, diverse sarcini, fără a te bloca, fiindcă n-ai putut să te eliberezi încă, în interior, de ceea ce ai făcut înainte.

Exemple de separatori din viața de zi cu zi sunt:

- duşul după serviciu sau după sport
- îndreptarea atenției unui copil care plânge asupra unei jucării preferate, pentru a-i reda veselia
- sunetul ceasului deşteptător care te trezeşte din somn
- închiderea unui program de computer
- melodiile ritmate din timpul unui concert care urmează unui şir de melodii lente

În NLP se preferă folosirea unor separatori ca:

- cercetarea unei încăperi
- apucarea unor obiecte
- întrebarea „cât e ceasul?"
- descrierea a ceea ce se întâmplă pe stradă
- un compliment
- adoptarea unei alte atitudini
- schimbarea locului
- schimbarea vocabularului, a tonului vocal şi al ritmului vorbirii
- bătutul din palme (aplaudatul)
- încordarea repetată a musculaturii
- gimnastică uşoară
- povestirea unei istorii pasionante
- transa de relaxare
- orientarea atenției spre prezent
- o reinterpretare surprinzătoare pentru ascultători/ascultătoare a unei afirmații sau a unei acțiuni
- o glumă
- schimbarea expresiei feței sau a atitudinii corporale

Ai observat că, în principiu, separatorul este orice acțiune care are rolul să determine un individ să-și poată orienta atenția asupra altui lucru decât cel care l-a preocupat până în acel moment. În acest cadru, separatorul poate fie să determine deja noua stare de spirit, fie să ducă la una neutră, care să poată servi ca bază pentru inițierea unei stări diferite, ca de exemplu destinderea sau o schimbare de atitudine ulterioară. În principiu, astfel de schimbări ale stării de spirit pot fi obținute ușor. Pentru a înțelege mai bine, fă următorul experiment: făcând abstracție de percepțiile senzoriale ale celor cinci simțuri, transpune-te într-o situație plăcută din timpul ultimului tău concediu. Când ai reușit s-o faci pe deplin, încearcă să realizezi cum te simți.

Este extrem de interesant să se exerseze tehnicile de ancorare împreună cu o altă persoană. În cazul în care celălalt te dirijează verbal, poți ajunge mai ușor în stările necesare și dacă îi determini tu intrarea în această mică transă, vei avea ocazia să observi modul în care își schimbă expresia feței, atitudinea corporală și limbajul. Aceste ecouri ale stărilor interioare, perceptibile în exterior, pot fi și ele împărțite:

a) Dacă cineva reacționează deschis, relaxat, vesel, vital, hotărât, curios, creativ sau se găsește într-o altă stare pe care și-a dorit-o, care îl ajută să înfrunte mai bine provocările vieții, vorbim în NLP despre o *stare plină de resurse.* Aceasta este deosebit de adecvată pentru creștere, învățare și rezolvarea problemelor. Stările pline de resurse pot fi constatate și recunoscute și prin metode speciale. În cazul în care ți-ai observat atent partenerul în timpul celor trei „mini – transe" descrise mai sus, este sigur că ai observat semnele caracteristice ale celor trei stări interioare diferite. Dacă le-ai memorat, poți stabili și fără alte informații verbale, momentul în care respectivul trece dintr-o stare în alta. Asta fiindcă, de fiecare dată, vor apărea semnele exterioare distinctive, caracteristice fiecărei stări de spirit. Încearcă!

Dacă ai exersat suficient, va fi ca un fel de telepatie, cu toate că nu are nimic de a face cu aceasta. Jucătorii experimentați de poker se antrenau în vederea perceperii unor asemenea semne și a interpretării acestora, cu mult înaintea apariției NLP-lui.

b) Dacă cineva este la pământ, fără curaj, fără speranță, deznădăjduit, panicat, depresiv; dacă un copil este încăpățânat, un adult rigid în concepții sau ceva asemănător, dacă pofta sa de viață, puterea sa interioară și flexibilitatea îi sunt încătușate în stări de spirit negative, în limbajul NLP vorbim despre *stare de blocaj*. Starea de blocaj este mult mai greu de schimbat decât celelalte stări de spirit, mai vii. Atât timp cât respectivul n-a reușit să iasă din ea, nu va avea nici acces la resursele sale, nu va dori să acționeze și nu va putea fi creativ, plin de speranță sau fericit. Deci, înainte de a începe un proces de schimbare NLP, trebuie să se pună capăt stării de blocaj.

Exemple de căi de ieșire din *starea de blocaj:*

- Un pacing onest, realizat cu conștiinciozitate.
- După aceea, odată stabilit raportul, ieșirea lentă, dirijată din această stare de spirit.
- O acțiune surprinzătoare care determină o răscolire profundă – reframing, separator – și care poate servi la reorientarea sentimentelor într-o direcție constructivă.
- Un alt stimul puternic, care să aibă rolul de a-l readuce pe acel individ „între cei vii”.
- Glume sau relatări care să determine apariția unei dorințe puternice de acțiune.
- Oferte așa de tentante pentru persoana respectivă, încât s-o pună, în sfârșit, în mișcare.

Cel aflat în starea de blocaj își ține, de cele mai multe ori, ochii plecați, mai ales spre stânga (din punctul său de vedere). O poziție a ochilor în jos spre stânga indică, conform experienței NLP, un dialog interior, care blochează orice acțiune, indiferent care ar fi natura acesteia. În această stare, gândurile se învârt în cerc. O altă orientare a ochilor, înspre dreapta – sus (imagini construite)

sau înspre stânga – sus (imagini reamintite), uşurează deseori dizolvarea unuei stări de blocaj[40].

Acesta este un exemplu pentru inițierea sau ieşirea dintr-o transă VAKOG prin care se urmăreşte ancorarea unei Stări de Excelență[41]. Poți transfera această introducere asupra oricăror alte tehnici care necesită transă.

Următorul text trebuie spus încet (dar suficient de tare pentru a putea fi înțeles), insinuant, lent, cu intonație, cu pauze – în text, „...” indică o pauză scurtă şi „.....” o pauză mai lungă – şi cu voce gravă şi caldă. Evită oscilațiile acestor calități, de exemplu, nu este indicat ca anumite părți să fie rostite într-un tempo alert şi altele într-unul mult mai lent. Evită, de asemenea, întrebările directe, pe care partenerul tău le-ar putea percepe ca indicând necesitatea unui răspuns. Din punct de vedere lingvistic, rămâi tot timpul în prezent, chiar şi atunci când te referi la lucruri din trecut. Pentru fixarea ancorei, caută o zonă adecvată a corpului, de exemplu partea superioară a brațului. Testează dacă acea zonă este deja legată de o stare emoțională puternică. Dacă da, alege alta, mai potrivită. Lasă-ți mâna să atingă lejer acel loc şi informează-ți *dinainte* partenerul că vrei să creezi o ancoră acolo şi ce vei face în acest sens. Cu cât expresia feței sale şi atitudinea sa corporală devin mai pozitive pe parcursul exercițiului, cu atât trebuie să măreşti presiunea în mod progresiv, dar lent. Atunci

[40] Pentru informarea celor curioşi: Celelalte modalități de acces prin intermediul poziției ochilor, care indică o anumită selecție în modul de abordare a informațiilor senzoriale sunt (văzute, de fiecare dată, din punctul de vedere al respectivului): mijloc – dreapta: tonuri, cuvinte, zgomote construite; mijloc – stânga: tonuri, cuvinte, zgomote reamintite; Dreapta – jos: senzații corporale, sentimente, mirosuri, gusturi. Ambii ochi îndreptați spre rădăcina nasului: (privire meditativă) indică o tendință de funcționare integrală a spiritului. Aceste clasificări se confirmă deseori, dar nu întotdeauna.

[41] În vederea explicării noțiunii de Stare de Excelență, vezi paragraful corespunzător de la pagina următoare.

când s-a atins limita maximă a trăirii pozitive, apasă mai tare. Totuşi, această atingere nu trebuie să devină niciodată neplăcută. Fă mai întâi câteva probe! Înainte de a-ţi ajuta partenerul să revină în realitate, dă-i drumul cu blândeţe. Abia atunci când partenerul trebuie să se „trezească", vorbeşte mai repede, foloseşte o tonalitate mai acută, fă mai puţine pauze etc. Repetă modelul cu exactitate. *Iniţiază întotdeauna acestă schimbare lent, pentru a nu-ţi speria prietenul!* Înregistrează exerciţiul de câteva ori pe bandă magnetică pentru a te putea controla şi perfecţiona.

VAKOG-ul, transă care te duce în Starea de Excelenţă

Roagă-ţi partenerul să se aşeze sau să se culce comod. Dacă este nevoie, această metodă funcţionează şi atunci când se stă în picioare. Stai lângă el la cel mult o lungime de braţ. Priveşte-l cu atenţie şi memorează-ţi expresia feţei şi atitudinea sa corporală. Spune-i: „Acum închide ochii... relaxează-te,... fă-te comod,... acum îţi simţi corpul,... simţi zonele care ating suportul pe care eşti aşezat,... în timp ce-mi auzi vocea... şi în timp ce este posibil să te mai gândeşti şi la altceva... poate că ai să te întrebi,... ce parte a corpului tău... se simte deja... mai relaxată... Poţi să-ţi simţi,..... bătăile inimii... în timp ce, într-un anumit fel, treci într-o altă stare de conştiinţă... Acum... încet... lasă-ţi gândurile să alunece în trecut... la trei situaţii,... în care te simţi,... foarte bine,... plin de putere,... şi având certitudinea,... că poţi face tot,... ce vrei,... alege,... în linişte,... pe cele,... în care te simţi,... cel mai bine,... şi fă-mi un semn cu mâna,... când te-ai hotărât,... definitiv,... (aşteaptă semnul)... Acum retrăieşte,... această experienţă,... aminteşte-ţi,... de ea,... de ce vezi,... (se aşteaptă un moment concentrându-ne atenţia asupra schimbărilor – dacă sunt pozitive, se intensifică atingerea)... de ce auzi... Poate că

trupul tău simte,... ceva deosebit,... o atingere,... este posibil să fie şi arome,... care plutesc în aer,... şi poate şi un gust,... (fii atent la schimbarea expresiei feţei, a poziţiei corporale, la încordarea muşchilor – dacă totul este pozitiv, întăreşte-ţi puţin presiunea de ancorare)... Şi sentimentele tale... sunt sigur... foarte puternice..... în această situaţie,... când conştientizezi din nou,... ce poziţie corporală deosebită... este legată de aceasta (fii atent la o posibilă schimbare a poziţiei corporale – ea ar putea semnifica o ancoră deja existentă; dacă se întâmplă aşa ceva, memorează-ţi poziţia şi arată-i-o partenerului după şedinţă. El o poate folosi conştient pentru a ajunge mai uşor la o anumită stare emoţională.)... Cînd vrei s-o atingi,... ia din nou... această poziţie... (Trebuie lăsat un timp oarecare în cazul în care se adoptă o poziţie corporală deosebită şi dacă da, mărită puţin presiunea de ancorare). În această experienţă... este posibil să existe... un moment foarte frumos pentru tine,... caută-l... şi fiindcă în lumea imaginaţiei tale... totul este posibil,... extinde-l... şi aşa vei putea savura o perioadă mult mai mare... şi dacă doreşti să-i mai adaugi ceva,... pentru a-l face şi mai frumos... simte-te liber... s-o faci (fii atent dacă expresia feţei sau poziţia corporală evoluează în sensul dorit; dacă da, mai măreşte încă o dată presiunea de ancorare şi rămâi la aceasta până când vei dori să-ţi aduci înapoi partenerul. Presiunea de ancorare trebuie să înceteze *înainte de a începe să-ţi readuci înapoi partenerul,* pentru ca starea ancorată să rămână fără echivoc! Începe acum întoarcerea pe drumul care duce spre realitate. Gândeşte-te la conversia modelului lingvistic despre care am vorbit mai devreme!) Acum desprinde-te încet... din această experienţă şi întoarce-te în realitate. Percepe-ţi zonele corpului care ating suportul pe care eşti aşezat. Fii atent la zgomotele din jur. Acum, respiră de câteva ori adânc... şi deschide ochii. Încordează-ţi o clipă toţi muşchii. Atinge ceva. Priveşte în jur."

Acum, partenerul ar trebui să aleagă o cu totul altă poziție corporală și să-și schimbe locul, fiindcă este posibil ca și acesta să fi devenit ancoră. Pentru testare, reactualizează ancora printr-o atingere identică și roagă-ți prietenul să-și urmărească schimbarea stării de spirit. Dacă apare o stare emoțională extrem de pozitivă, ca acea din experiența folosită pentru ancorare, ai reușit. Dacă nu, repetă pur și simplu procedeul. Fii mai atent la modelul lingvistic și ancorează cu adevărat numai atunci când, în timpul transei, s-a instalat o stare de spirit pozitivă.

După acest separator, poți să-l mai conduci încă o dată în transă, pentru a realiza future pace (vezi mai sus). Condu-l din nou înspre realitate (activitate separatoare). Apoi, din nou, într-o ultimă transă, în care să retrăiască cel puțin trei situații în care sa fie folosit comportamentul pus la dispoziție prin ancoră în locul comportamentului obișnuit. Apoi, din nou, înapoi în realitate. Va urma o discuție referitoare la experiența comună și notițele făcute pot fi extrem de folositoare pentru o ședință ulterioară.

Starea de Excelență

În exercițiul care urmează vei găsi un exemplu referitor la o ancoră extrem de îndrăgită: Starea de Excelență. Această „stare optimă", în care te simți puternic, sigur de tine și echilibrat interior, este folositoare în foarte multe situații din viață. Urmează exercițiul și trăiește-l deplin! După ce au făcut această experiență, mulți nici nu mai vor să iasă din ea. Ca în toate exercițiile descrise în această carte, poți face introducerea și singur. În acest caz, inducerea spre transă trebuie înregistrată pe o casetă pentru ca tu să-ți poți trăi liniștit senzațiile. Bineînțeles că atingerea corporală prin care se realizează ancorarea va trebui s-o faci singur. Dar, cu puțin exercițiu, nici aceasta nu reprezintă o problemă.

Ce înseamnă să stivuieşti ancore?

O altă metodă de extindere a metodei ancorării stărilor interioare plăcute şi utile este stivuirea ancorelor. Este extrem de simplu: printr-un stimul de ancorare, într-o succesiune de exerciţii, legi între ele alte stări interioare pozitive, care nu se exclud reciproc şi a căror apariţie o poţi determina ulterior prin intermediul unui declanşator comun. Astfel, atingi de exemplu, repetat aceeaşi zonă corporală în timpul unor transe diferite, în cadrul cărora apar experienţele pozitive pe care ţi-ai dorit să le ancorezi. Eu folosesc frecvent stivuirea ancorelor pentru a avea la dispoziţie resurse mai vaste şi mai flexibile. Încearcă şi tu să stivuieşti, unele peste altele, mai multe experienţe în care ai ajuns la starea de excelenţă!

Ce înseamnă înlănţuirea ancorelor?

Cu ajutorul acestei tehnici se pot schimba urmările reacţiilor. De exemplu, dacă nu îţi doreşti ca la o simplă privire aruncată locului tău de muncă să capeţi o stare de spirit proastă sau să intri chiar într-o stare de blocaj trebuie să procedezi în felul următor:

Pasul 1: Caută o situaţie faţă de care ţi-ai dori să înveţi să reacţionezi altfel. De exemplu: intri în birou, vezi masa de scris şi deja te simţi suprasolicitat. Este foarte important să identifici exact situaţia care declanşează starea negativă şi apoi s-o ancorezi, exact pe aceasta, în pasul 4, printr-o transă VAKOG. Dacă o ancoră nu este fixată exact în starea de spirit dorită, ea nu va putea s-o determine ulterior cu exactitate!

Pasul 2: Creează o alternativă mai plăcută la reacţia cu care te-ai obişnuit. Găseşte pentru această nouă atitudine o experienţă din trecut (cea mai bună alegere) sau construieşte-o (alegerea secundară în afara cazului în care eşti extrem de bine antrenat). O alternativă satisfăcătoare la reacţia pe care ai avut-o până acum la vederea mesei de scris ar putea fi să intri, automat, într-o stare de excelenţă. Foloseşte un separator.

Pasul 3: Ancorează o stare de excelență. Dacă dorești, întărește-o prin tehnica „stivuirii ancorelor". În acest caz, un loc bun de ancorare ar fi falanga unui deget. Folosește un separator.

Pasul 4: Transpune-te cu toate simțurile în situația care determină reacția nedorită. Ancoreaz-o de exemplu, pe falanga unui deget care se găsește lângă degetul pe care este ancorată starea de excelență. Folosește un separator.

Pasul 5: Declanșează ancora frustrantă. În momentul în care simți cu certitudine că intri în starea de spirit neplăcută, încheie declanșarea acestei ancore și declanșează starea de excelență, până când această nouă stare de spirit se instalează complet. Folosește un separator.

Pasul 6: Procedează ca în cazul pasului 5, numai că acum mărește viteza dintre declanșatorii celor două ancore. Repetă acest parcurs din ce în ce mai repede până când declanșatorul ancorei frustrante determină, automat, apariția stării de excelență. Nu uita să folosești separatorul dintre cele două secvențe.

Este bine ca, la început, până nu ești sigur că stăpânești foarte bine tehnica, să nu folosești pentru exerciții situații prea împovărătoare. Dacă este vorba de lucruri extrem de sensibile, ar trebui să lucrezi cu un prieten cu mare experiență în aplicarea tehnicilor NLP. De unul singur, așa ceva devine prea obositor și ineficient.

Tehnica contopirii ancorelor

Acest exercițiu este adecvat lărgirii spațiului de acțiune. Să presupunem că te-ai obișnuit să te impui prin agresivitate în confruntările profesionale cu alții. De multe ori, acest lucru s-ar putea dovedi folositor, dar este oare întotdeauna necesar și rațional? Este puțin probabil ca, procedând astfel, să-ți faci și prieteni, doar dacă aceștia sunt masochiști. Pe de altă parte, nici veșnica toleranță și diplomație, care poate îți reușește în viața particulară, în familie și față de partener, nu este întotdeauna adecvată. Aceasta fiindcă, dacă te întâlnești cu cineva care, pur și simplu, nu vrea să înțeleagă

limbajul politicos al diplomaţiei, ai puţine şanse să obţii ceea ce îţi doreşti. NLP-ul pleacă de la premisa că niciun model reacţional nu este întotdeauna greşit principial, ci că fiecare poate fi important, în funcţie de situaţia dată[42]. Astfel, pentru a obţine o mai mare flexibilitate, poate fi raţional ca o reacţie să fie dezvoltată printr-o alta sau prin mai multe în loc să fie pur şi simplu înlocuită. Pentru a continua exemplul: dacă înveţi să-ţi foloseşti coatele numai atunci când nu se poate altfel, dar eşti întotdeauna pregătit ca, atunci când este posibil, sau când adversarul tău devine disponibil pentru dialog, să-ţi aperi interesele elegant şi diplomatic, vei avea, în general, cărţi mai bune. Deci, contopirea ancorelor pune capăt unilateralităţii.

Acest ultim exerciţiu de contopire a ancorelor este adecvat şi *schimbării semnificaţei ancorelor negative* pe care nu le poţi înlătura din modul tău obişnuit de a acţiona. Încearcă să faci această experienţă!

Cum poţi pune acest lucru în practică?

Pasul 1: Cu ajutorul unei transe VAKOG, transpune-te într-o situaţie în care, în acel moment, mai eşti încă dependent de un anumit tip de reacţie. De exemplu: Aceea de a-ţi impune profesional o opinie, bătând cu pumnul în masă. Ancorează această reacţie în mod normal, în punctul maxim de intensitate al sentimentului pe care ţi-l doreşti. Foloseşte un separator.

Pasul 2: Transpune-te într-o altă situaţie, în care-ţi stă la dispoziţie un alt tip de reacţie, cu care ai dori să-ţi completezi reacţia unilaterală din prima situaţie. De exemplu, negocierea empatic-diplomatică cu partenerul tău pe tema: în seara asta mergem la operă sau la discotecă?! Ancorează această stare în punctul ei de intensitate maximă. Foloseşte un separator.

Pasul 3: Testează funcţionalitatea fiecărei ancore, despărţindu-le bineînţeles printr-un separator.

Pasul 4: Declanşează ancorele simultan şi aşteaptă o anumită perioadă. Cei mai mulţi oameni nu percep decât o stare de derută confuză, care indică noua orientare inconştientă a modelului lor

[42] Pentru comparaţie, vezi capitolul referitor la „reframing".

reacţional. Aşteaptă cu retragerea ancorelor până când se încheie această experienţă. Foloseşte un separator.

Pasul 5 (Future Pace): Găseşte în transa VAKOG trei situaţii din viitor în care vei avea la dispoziţie ambele tipuri de reacţie şi trăieşte prin intermediul acestora experienţe satisfăcătoare. Foloseşte un separator.

Pasul 6 (Flexibilizarea): Găseşte în cadrul unei transe VAKOG mai multe situaţii în care ţi-ai dori să ai posibilitatea să reacţionezi exclusiv printr-o anumită atitudine. Foloseşte un separator pentru a reveni din nou total în realitate.

Paşii 5 şi 6 ar trebui parcurşi în cazul fiecărei ancore care are menirea să îndeplinească sarcini importante pentru tine.

Cele mai frecvente greşeli care apar în timpul ancorării şi modul în care le poţi evita

Cel mai important lucru pentru tehnica NLP-ului şi bineînţeles şi pentru ancorare, este construirea unei punţi solide între inimi, un raport bun. Deci, pe primul loc se găseşte un pacing corect. Tot aici se fac şi cele mai multe gafe. Conform experienţei mele, greşeala care apare a doua ca frecvenţă, mai ales în cadrul exersării între prieteni, este aceea că, cel dirijat, depune eforturi să „producă" cât mai multe schimbări exterioare evidente, pentru a fi „amabil". Bineînţeles că cel care induce transa şi ancorarea nu poate învăţa nimic în acest mod.

Problema care apare ca frecvenţă pe locul al treilea este alegerea unor teme prea mari conform motto-ului: „Şi acum să prelucrăm în cadrul acestui exerciţiu tema abuzului care s-a comis asupra ta." Aşa ceva este pură imaginaţie şi câteodată şi ceva extrem de dăunător. Dizarmoniile serioase de natură spiritual-sufletească sau corporală trebuie tratate – şi acest lucru este valabil şi pentru NLP – numai de către persoane neutre cu o înaltă calificare!

Problema care apare ca frecvenţă pe locul patru sunt aşa numitele orare zilnice camuflate. Dacă, de exemplu, partenerii relaţionali vor să exerseze împreună tehnici NLP, este foarte

posibil ca, foarte curând, unele dorințe neexprimate sau chiar inconștiente de schimbare a atitudinii celuilalt să apară în cadrul exercițiilor din interes personal. „El trebuie să învețe în sfârșit să nu mai acționeze tot timpul așa și numai așa (ce mă enervează!)". În asemenea cazuri, inconștientul se va închide foarte repede și va face imposibilă continuarea muncii.

O a cincea problemă ar putea fi faptul că în momentul ancorării, subiectul nu se găsește în zona maximă a stării de spirit determinată de transa VAKOG. Singurul fapt care ne poate ajuta în această situație, este să învățăm să observăm cu mare atenție și să practicăm, practicăm și iar să practicăm.

O a șasea problemă apare atunci când stimulul ancorării care trebuie utilizat este legat de o altă stare de spirit puternică, nedorită și/sau contradictorie celei dorite. Acestă legătură trebuie dizolvată sau disipată. Mai există posibilitatea folosirii unui alt stimul declanșator. De exemplu, în locul unui punct de pe braț, unul de pe antebraț.

O indicație importantă pentru ancorele folosite frecvent

Ancore des utilizate, cum ar fi cele pentru starea de excelență ar trebui declanșate, pe cât posibil, numai după folosirea premergătoare a unui separator. Folosirea lor regulată datorată răscolirii unor sentimente puternice, poate cu aceeași nuanță, va schimba cu timpul experiența ancorată și astfel nu va mai permite apariția stării dorite. Dacă există dubii, ancorele trebuie reconstruite.

Locații sigure pentru ancorare

Fii atent unde ancorezi. În practica NLP sunt întărite de regulă poziții corporale care au funcționat deja ca ancore pentru atingerea unor stări interioare dorite, fiindcă ele au funcționat deja bine și/sau se construiesc noi ancore prin atingerea unor anumite zone ale corpului. Pentru ancorarea de care ai nevoie, de exemplu pentru a

schimba urmările anumitor reacții, nu folosi, dacă este posibil, zone corporale sau puncte care, datorită atingerii lor frecvente de zi cu zi vor face ancora difuză. Ancorele pe care vrei să le foloseşti conştient în anumite situații – şi numai atunci – trebuie fixate pe zone corporale care nu pot fi atinse întâmplător în viața cotidiană.

Exemple de ancore utile

Am să-ți mai ofer câteva idei pe care, cu ajutorul cunoştințelor pe care le-ai obținut din acest capitol, le vei putea pune în practică singur. O indicație: Fă cadou o asemenea ancoră cu ocazia unei aniversări!

Ancora curiozității: În cadrul unei transe VAKOG treci într-o situație în care ai fost extrem de curios. Ancorează-o în cel mai înalt punct al stării de spirit. Este bună în procesul de învățare!

Ancora creativității: Ancorează o stare de spirit creativă. Un ajutor util în profesie, sau pentru rezolvarea genială a problemelor în toate domeniile vieții.

Ancora răbdării: Construieşte o ancoră pentru o stare de spirit în care ai o răbdare fără limite. Este utilă pentru oamenii pentru care toate lucrurile se derulează prea lent.

Ancora pentru o capacitate de înțelegere mărită: Intră printr-o transă VAKOG într-o situație în care ai fost capabil să înțelegi şi să rezolvi cu uşurință şi probleme profesionale dificile. Ancorează această stare. Îți va ajuta de fiecare dată când te vei confrunta cu situații dificile.

Ancora de relaxare: Ancorează o stare de relaxare profundă. Ea îți va ajuta să depăşeşti stresul cotidian şi să te poți reface mai repede. Este bună şi ca separator în comutarea de la muncă la timpul liber.

În finalul acestui capitol, găseşti două formulare utile pentru viitoarele tale consultanțe. Fă-le copii şi completează-le cu toate informațiile contextuale referitoare la acea ancoră. Astfel, vei avea întotdeauna o privire de ansamblu, chiar dacă vor apărea mai multe ancore.

Formular pentru ancore

Nume:--

Data:--

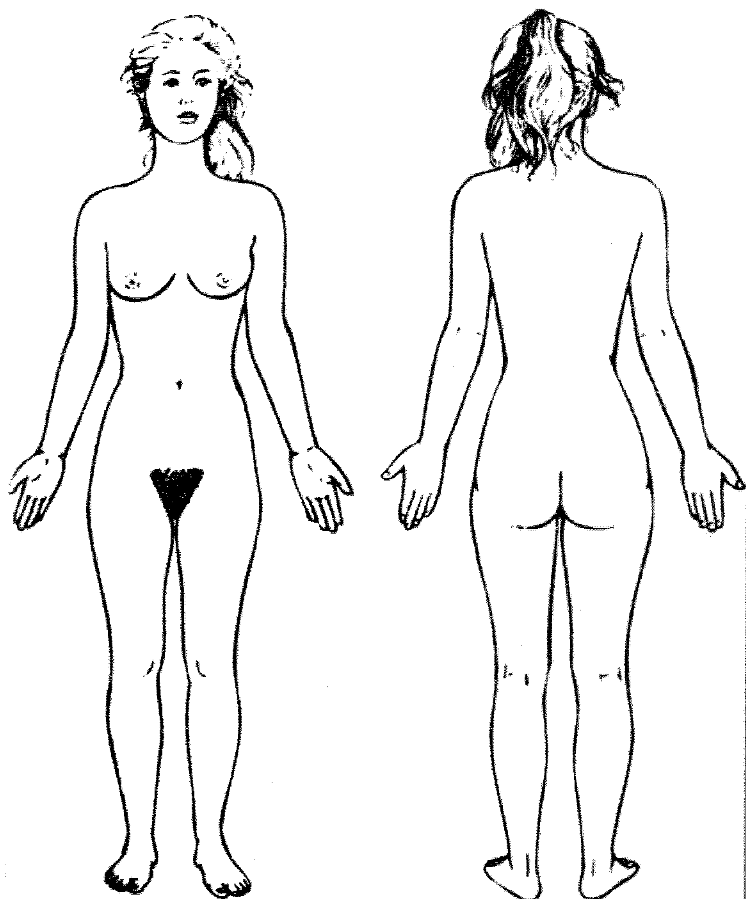
Tema ancorării:--

Canalul senzorial:---

Descrierea exactă a declanşatorului:

Descrierea experienţei folosite pentru ancorare:

Scopul exact al folosirii ancorei:



Capitolul 9

F.E.S.T. – strategia de dezvoltare prin substanța subtilă

Ce înseamnă F.E.S.T.?

În spatele acestei denumiri se ascunde o combinație dezvoltată de mine, între metodele și cunoștințele spirituale și modelele și tehnicile NLP[43]. Este vorba despre o strategie complexă, cu ajutorul căreia diferite sfere funcționale – s-ar putea spune și elemente de personalitate – care sunt răspunzătoare de diferitele sarcini necesare structurării vieții, negociază între ele și colaborează pentru armonizarea întregului sistem. Dacă privim lucrurile superficial, de multe ori aceste personalități parțiale au intenții total diferite. Obiectivele lor superioare (metaobiectivele) sunt însă, întotdeauna, aceleași: omul ale cărui componente sunt, trebuie ferit de suferințe și, în funcție de posibilități, îi sunt îndeplinite anumite necesități. Astfel, de exemplu, o personalitate parțială se poate crampona cu încăpățânare de fumat, ducând la imposibilitatea renunțării conștiente la acest viciu fiindcă, în acel moment, el nu cunoaște o altă posibilitate de a-și asigura contactul cu anumiți oameni importanți (fumători!) sau de a obține o relaxare, cel puțin momentană și ușor accesibilă în situațiile de stres, care-l ajută să-și păstreze capacitatea generală de a acționa. Este posibil ca o altă sferă funcțională subconștientă să complice lucrurile și mai mult și să determine apariția unui sentiment de culpabilitate, de fiecare dată când respectivul întinde mâna să-și ia o țigară fiindcă, cu ajutorul capacităților sale speciale, el simte că are loc o otrăvire lentă a corpului, cu consecințe grave pe termen lung. În pieptul sărmanului om trăiesc două suflete, care se ceartă

[43] Din Spiritualitate provin noțiunile despre chakre și relațiile dintre ele conform învățăturilor marilor maeștri spirituali. Din NLP provin modelul planurilor neurologice al lui Bateson/Dilts, modelul parțial al personalității și framingul de negociere.



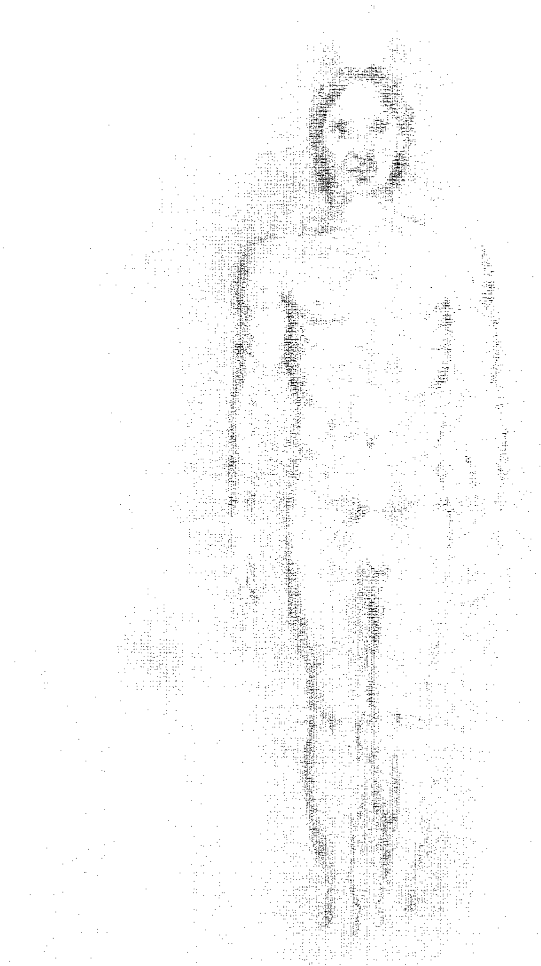
"Îmi ajung picioarele pentru amândoi."

veşnic între ele şi consumă în permanenţă foarte multă energie. Dacă sferele funcţionale se armonizează şi colaborează şi pe planul acţiunii exterioare, armonia interioară, sentimentul de securitate şi forţa sufletească cresc şi ele într-un mod incredibil. Exact acest lucru trebuie stimulat de F.E.S.T. Totuşi, înainte de a experimenta totul împreună în practică, mai sunt necesare anumite lămuriri, ca să poţi înţelege ceea ce faci şi pentru ca, ulterior, să poţi aplica totul în mod creativ. Un element esenţial în munca cu F.E.S.T. este acumularea unor cunoştinţe despre chakrele amintite mai sus.

Cele 7 chakre principale – harta diferitelor mari sfere funcţionale ale fiinţei umane

Cuvântul „chakra", plural, „chakre", provine din sanscrită şi înseamnă disc sau roată. Conform teoriei ezoterice, chakrele sunt centre energetice vitale subtile, deci nu materiale (aşadar nici electrice, nici magnetice), care organizează şi reprezintă domeniile funcţionale esenţiale ale omului – cele corporale, emoţionale, spirituale şi sufleteşti-spirituale. Indivizii clarvăzători percep chakrele ca pe nişte discuri luminoase – de aici şi denumirea. În sistemul pe care-l promovez există şapte aşa zise chakre principale, care sunt principalele suporturi funcţionale, şi multe alte chakre secundare care, fiind subordonate chakrelor principale, dirijează anumite domenii parţiale şi le reprezintă starea prin propria lor stare. În acest context, pentru modelul F.E.S.T. folosesc numai cele şapte chakre principale, cu toate că funcţionează foarte bine şi cu chakrele secundare. Lucrul extrem de specializat, cu centrele energetice secundare, presupune cunoştinţe vaste despre fundalul teoretic, care nu pot fi transmise în acest cadru. De aceea ne vom ocupa individual doar de cele şapte chakre principale, care pot fi descrise după cum urmează:

Pentru stabilirea poziţiei corporale: chakrele se vor număra de jos în sus. Deci, 1 este cea mai de jos şi 7 este cea de sus. Poziţia exactă a acestor centri energetici vitali rezultă din imaginea alăturată (vezi imaginea de la pag. 182). Punctul „enunţuri tipice"



Cele șapte chakre principale ale ființei umane

trebuie să dea o imagine a stării de spirit tipice fiecărui centru energetic în parte. Vă rog să nu apreciați enunțurile în funcție de criteriile bine/rău.

1. Chakra rădăcină

Este răspunzătoare de: vitalitate; supraviețuire; luptă sau fugă; supraviețuirea speciei; structură; confruntarea cu temele existențiale, fundamentale ale realitatății – a fi capabil să te impui.

Organe: oasele; unghiile; glanda suprarenală; picioare; tot ce este solid în corp.

Domeniul vital: mediul înconjurător.

Enunțul tipic: Ceea ce se întâmplă în jurul meu face să mă simt bine/rău. Mă face fericit. Mă sperie.

Întrebări tipice: Când? Unde? Cine mă amenință? Cine mă stimulează?

Culoarea: Roşu.

Arhetipul: Războinicul interior.

2. Chakra sexuală

Este răspunzătoare de: bucuria de a trăi; capacitatea relațională fundamentală; plăcere; joc; corporalitate şi savoare senzorială – a te satisface prin unirea cu lumea în general şi cu alți oameni în particular.

Organe: Sistemul urogenital; rinichi; brațe şi mâini; tot ce este lichid în corp.

Domeniul vital: Atitudine/acțiuni conştiente.

Enunțul tipic: Mie/altuia mi se întâmplă una sau alta. Am noroc. Te comporți anxios.

Întrebări tipice: Ce (se întâmplă)?

Culoarea: Orange.

Arhetipul: Iubita interioară.

3. Chakra puterii

Este răspunzătoare de: Putere; tendința de dominare; frică; suprasolicitare; control; autodeterminare (libertate) sau determinare

exterioară (Karma); capacitatea de a spune „nu"; despărțire; analiză; digestie; gândire logică – satisfacerea necesităților individuale.

Organe: Sistemul digestiv; părți ale pancreasului (funcția digestivă), plexul solar; ochii (ca organe perceptive care pot analiza), sistemul nervos vegetativ; articulații; starea de încordare musculară; schimbul de substanțe energetice; anihilarea otrăvurilor prin eliminare/decapsulare; tot ce este legat de foc în corp (procese de ardere, nervi; dinamică, agresivitate).

Domeniul vital: capacități, gândire, strategii, direcția mișcării, a gândirii și a structurării vieții.

Enunțul tipic: Pot/nu pot face acest lucru. Nu ești în stare să bați nici măcar un cui în perete. El este capabil să îndeplinească această sarcină.

Întrebări tipice: Cum (decurge asta)?

Culoarea: Galbenă.

Arhetipul: Magicianul interior.

4. Chakra iubirii

Este răspunzătoare de: Iubire; compasiune; legături; capacitatea de a spune „da"; credință – restabilirea unității cu diferitele elemente ale lumii.

Organe: Glanda tiroidă; inimă; părți din pancreas (producerea de insulină); trecerea hranei din tractul digestiv în sânge și schimbul de substanțe, în general; starea de relaxare musculară; tot ce este legat în corp de aer/gaze.

Domeniul vital: Credința, principiile credinței, convingeri, valori și valorizări; sentințe; motivații; permisivitate, interdicții.

Enunțul tipic: Acest lucru este bun/rău. Trebuie să lucrez mult fiindcă altfel nu pot fi un om bun. Cel care iubește cu adevărat este și gelos. Femeile nu pot gândi logic. Niciun bărbat nu este sensibil.

Întrebări tipice: De ce (este acest lucru așa)? Este bine sau rău?

Culoarea: Verde.

Arhetipul: Preoteasa din noi.

5. Chakra autoexprimării

Este răspunzătoare de: Comunicativitate; creativitate; autoexprimare; armonizarea dintre dezvoltarea corporal-emoţională şi cea spiritual-sufletească; obiceiuri – experimentarea propriei identităţi.

Organe: Aparatul vocal; gâtul; ceafa; umerii; plămânii; glanda tiroidă; viteza schimbului de substanţe.

Domeniul vital: Identitatea, autoînţelegerea/autoimaginea, sensul vieţii/scopul vieţii; funcţii, roluri; modul de prezentare; delimitarea de persoane/acţiuni care nu sunt conforme imaginii de sine.

Enunţul tipic: Sunt un artist. Nu sunt făcut pentru studiu. Sunt nobil, activitatea asta nu mi se potriveşte![44]

Întrebări tipice: Cine sunt eu? Cine eşti tu? Care este sensul vieţii mele? Pentru ce am fost creat?

Culoarea: Albastru

Arhetipul: Artistul din interior.

6. Chakra capacităţii de înţelegere

Este răspunzătoare de: Înţelegerea propriei căi, a sensului vieţii ca un proces aflat în veşnică schimbare, legată de calea majoră de evoluţie a mediului (oameni, animale, natură); colaborarea raţională dintre organe, părţi ale corpului şi celule, în vederea binelui tuturor celor implicaţi. De exemplu, în cazul îmbolnăvirii de cancer, dirijarea acestei colaborări este insuficientă.

Organe: Urechile, nasul, ochii (organe senzoriale care pot vedea modele, dar nu pot percepe cu acestea analogii logice în sensul emisferei drepte a creierului); hipofiza.

Domeniul vital: Activităţi creative în domeniul personal, având în vedere propriile interese.

---

[44] Dacă în acest plan nu este posibilă identificarea personalităţii decât cu o anumită funcţie foarte bine precizată, şi nu cu mai multe, o anumită sarcină sau o schimbare profundă a funcţiei este percepută ca o pierdere a identităţii. (NT: în aceste cazuri, sociologia vorbeşte despre integrări de gradul 5). Subconştientul se va apăra vehement chiar dacă, conştient, se poate percepe că această schimbare este raţională. Probleme deosebite apar atunci când, de exemplu, cineva suferă că trebuie să fie casnic/casnică dar care, în acelaşi timp, se identifică cu acest rol. Înaintea relativării acestei identificări nu poate avea loc nicio schimbare reală.

Enunțul tipic: Este logic pentru mine și pentru alții. Dacă îmi planific concediul, mă gândesc întotdeauna la ce mi-ar face plăcere și ar fi, în același timp, plăcut și pentru ceilalți membri ai familiei.

Întrebări tipice: Ceea ce fac în vederea atingerii obiectivului este folositor pentru dezvoltarea/satisfacerea necesităților tuturor membrilor grupului din care simt că fac parte (incluzându-mă și pe mine)?

Culoarea: Violet

Arhetipul: Regina interioară.

7. Chakra conștiinței atotcuprinzătoare

Este răspunzătoare de: Perceperea pe o cale particulară a legăturii generale dintre toate elementele creației; locul care desparte individul de suprapersonal (Dumnezeu); depășirea propriilor limite în orice privință.

Organe: Epifiza.

Domeniul vital: Cuprinde toate domeniile vieții și le extinde funcțiile în legătură cu întreaga creație. Un om care folosește din plin acest centru energetic acționează întotdeauna astfel încât să stimuleze întreaga creație.

Enunțul tipic: Acest lucru este bun pentru toți (pentru toate ființele) și stimulează dezvoltarea.

Întrebări tipice: Ce ar trebui să fac pentru ca întreaga lume să fie mai bună?

Culoarea: Alb.

Arhetipul: Reprezentantul forței creatoare pe Pământ. Alege o persoană care reprezintă cel mai bine pentru tine aceste calități, de exemplu Iisus Christos, Budha sau Sai Baba.

Observație: Perspectiva acestei chakre nu poate fi descrisă decât grosier prin cuvinte. Acțiunile unui om, care sunt organizate de această chakra, sunt de neînțeles pentru marea majoritate a celorlalți, fiind totuși percepute ca fascinante, în sens pozitiv sau negativ. În acest plan, tot ceea ce se face are, simultan, un efect și asupra întregii creații. De aceea acesta nu poate fi descris concret și nu poate fi înțeles de logica minții. Și ceea ce nu se înțelege, sperie... Ca bibliografie se pot citi istorisirile despre Iisus Christos.

Regulile fundamentale ale conlucrării chakrelor

În orice proces de dezvoltare şi comunicare, chakrele conlucrează într-un anumit mod. Cele superioare au sarcina să le organizeze pe fiecare dintre cele care funcţionează sub ele, deci să le ofere informaţiile necesare dirijării. Cele inferioare preiau în sistemul general sarcina de a le aproviziona cu energie pe cele superioare, un aşa zis input gata preparat din lumea exterioară (experienţe, hrănire) şi din cea interioară (energie, mobilizare prin sentimente) – cele două domenii sunt tratate separat. Iată un exemplu: Un individ devine agresiv, deci capătă acces la o energie pe care o pun la dispoziţie chakrele inferioare. În acest moment, trebuie să intre în acţiune indicaţiile de dirijare ale chakrelor superioare, pentru ca această forţă să fie consumată raţional şi constructiv, în caz contrar putând apărea un morman neplăcut de cioburi. Fiecare chakra reacţionează şi acţionează în mod diferit. Regulile conform cărora ceva creşte, se armonizează şi poate fi schimbat sau scos din echilibru, se deosebesc în funcţie de legile de funcţionare ale altora. Schimbările din centrele energetice pot, dar nu trebuie neapărat, să le schimbe şi pe cele care se găsesc deasupra lor. Acest lucru se întâmplă doar în cazurile extreme în care, anterior, n-a avut loc un anumit input necesar, dar brusc, fluxul energetic începe să funcţioneze şi principial, există premisele prelucrării sale raţionale în chakrele superioare. Invers, lucrurile se petrec tot aşa. Chakrele care se găsesc sub un centru energetic structurat activ sunt impactate întotdeauna, fiindcă sarcinile lucrative pe care le primesc de sus se schimbă. Dacă pot urma aceste indicaţii, depinde de gradul în care posibilităţile lor calitative şi cantitative le sunt suficiente sau se pot dezvolta cu această ocazie. În acest sens, nu orice vindecare a unei chakre superioare este echivalentă şi cu vindecarea centrelor energetice inferioare. Totuşi, ea oferă în acest sens premise importante. Bineînţeles că fără o alimentare energetică suficientă, în sistemul chakrelor nu se întâmplă nimic, într-un asemenea caz, purtătorii energetici care nu sunt absolut indispensabili supravieţuirii fiind „trimişi la culcare", în aşteptarea unor vremuri mai bune. Asta înseamnă că, cu cât cantitatea totală de

energie aflată la dispoziție este mai mică, cu atât chakrele superioare vor fi mai limitate în activitatea lor pentru ca cele inferioare, care asigură supraviețuirea, să-și poată continua activitatea. De aceea, dezvoltarea spirituală este un bun de lux, fiind posibilă numai în cazul în care toate chakrele sunt aprovizionate cu suficientă energie. În cazul unei supraoferte de energie din partea chakrelor inferioare, în comparație cu capacitatea de dirijare a celor superioare, au loc de cele mai multe ori reacții de descărcare necontrolate, sub forma creșterii agresivității, sexualității, a dorinței de putere și reacții somatice cum ar fi febra, prăbușirea nervoasă, iritații sau frisoane. În cazul în care, dintr-un motiv oarecare, aceste ventile de siguranță nu funcționează, poate apărea un fel de scurt-circuit, prin pierderea contactului cu realitatea. De exemplu, o structurare a vieții care nu ține cont de constrângerile realității – munca, câștigatul banilor, o relație de parteneriat, menținerea sănătății etc. În locul acestor valori se spune: „Am încredere că forța creatoare va avea grijă de mine!", „În fond, totul este și așa o iluzie", „Spiritualitatea nu este posibilă dacă trebuie să mă confrunt cu înjosirile vieții" sau „Totul se va întâmpla atunci când îi va veni timpul. Nu trebuie să planific sau să fac ceva." Un accident tipic în cazul muncii energetice sau a meditației prost dirijate. Pentru a dezvolta armonios chakrele și, prin intermediul lor, și personalitatea, este nevoie, pretutindeni, de un amestec bine echilibrat! Dacă se pune la dispoziție mai multă energie decât capacitatea de dirijare internă a acesteia sau decât poate fi procurată din exterior, apar probleme. Dacă se încearcă dezvoltarea funcțiilor de dirijare fără procurarea unei cantități de energie și a unei experiențe suficiente, vor apărea de asemenea dificultăți, fiindcă energia din domeniile vitale este deturnată în mod forțat și nu există rezerve sau ele nu ajung decât pentru o perioadă limitată. În cazul în care există dubii, pentru securitatea tuturor celor implicați, se va restructura întâi capacitatea de dirijare în limitele pe care le permite aprovizionarea energetică și abia după aceea încărcarea energetică. O excepție o constituie contactul cu un maestru spiritual competent și încrederea profundă în indicațiile pe care le dă acesta (raport). În acest caz, în sistemul chakrelor poate fi adusă, relativ multă energie fără



"Ce ne apasă de data asta?"

risc fiindcă maestrul, atât timp cât i-o permite elevul şi capacităţile sale constituţionale, îl va sprijini pe acesta din exterior să-şi mărească funcţiile de dirijare a sistemului, prin posibilităţile mai mari pe care le are. Lucrurile decurg aşa, în anumite limite, până când dezvoltarea calitativă a discipolului este suficient de avansată pentru ca acesta să se poată descurca singur cu energiile mai înalte. Din păcate, nu există mulţi maeştri care să poată face acest lucru cu adevărat.

Legat de acest punct, vreau să mai prezint încă două legi referitoare la organizarea internă a dezvoltării sistemului chakrelor: desăvârşirea sinelui individual, a talentelor sale unice, a capacităţilor şi forţei creative are loc prin intermediul chakrelor 1, 3 şi 5. În cazul chakrei 1, calitatea este grosieră şi profund inconştientă; în chakra 5 atinge nivelul maxim de conştientizare şi gradul maxim de subtilitate. Eu desemnez aceste trei chakre ca secvenţă Yang. Dezvoltarea rezonanţei, a împletirii cu elementele lumii şi ale creaţiei în genere, are loc prin intermediul chakrelor 2, 4 şi 6. În centrul energetic 2 ea este grosieră şi profund inconştientă; în chakra 6 atinge dezvoltarea maximă. Eu desemnez aceste trei chakre ca secvenţa Yin. Chakra a şaptea reprezintă o sinteză vie a şirurilor evolutive care se dezvoltă numai atunci când *toate* sunt acceptate în mod egal şi trăite în calitatea lor specială.

După ce ai căpătat acum o privire de ansamblu asupra modelului chakrelor care determină fiinţa umană, să intrăm în practica F.E.S.T.-lui.

Atenţie: Dacă te afli în tratament psihiatric sau psihologic, efectuează exerciţiile descrise mai jos numai cu acordul explicit al medicului curant şi informează-l cu regularitate despre experienţele pe care le-ai făcut!

Oglinda chakrelor

Fundamentul activităţii F.E.S.T. este aşa numita oglindă a chakrelor. De aceea, ea trebuie structurată înaintea fiecărei şedinţe şi destructurată după încheierea acesteia, cel puţin până când ţi-ai integrat elementele ei într-o asemenea măsură încât să poţi lucra cu

ea imaginar la fel de eficient. Acest instrument ne ajută să despărțim, unele de altele, diferitele sfere funcționale/personalitățile parțiale ale individului, pentru ca necesitățile și talentele fiecăruia să poată fi atrase în planificarea comună și în activitatea de dezvoltare. Folosirea oglinzii chakrelor devine posibilă datorită cunoștințelor referitoare la sistemul chakrelor și al exercițiilor descrise în acest capitol. Alte informații, mai profunde, îți pot deschide, bineînțeles, și calea spre alte moduri de utilizare, mult mai cuprinzătoare. Literatura necesară poate fi găsită în bibliografia comentată din anexă.

Structurarea spațială a oglinzii chakrelor

Îți voi prezenta acum distribuția spațială fundamentală a oglindei chakrelor. Ulterior, vei mai cunoaște și o altă ordonare, pentru uzul celor avansați. În oglinda chakrelor, primele șase chakre sunt ordonate separat pe un semicerc și locul fiecăreia este marcat printr-o foaie de hârtie A4 de culoarea respectivă. Foaia de hârtie trebuie împărțită la mijloc printr-o linie. Într-o parte, scrii cu majuscule „DISCIPOL", pe partea cealaltă „MAESTRU". O altă foaie, cu un simbol ales intuitiv, care te reprezintă în elementul tău conștient și care este marcată cu numele tău, va fi pusă în mijlocul liniei de bază a semicercului, acest loc fiind numit în cele ce urmeză: poziția 8. Ceva mai departe se găsește o foaie albă pentru chakra a șaptea.

Lucrul cu oglinda chakrelor

Efectele globale ale oglinzii chakrelor se obțin prin câteva mijloace relativ simple. Ele sunt descrise în textul care urmează. Amintește-ți că la fiecare schimbare de poziție trebuie folosit un separator.

Atenție: Înainte de a te integra într-una din personalitățile parțiale/chakre, așa cum este numit procesul în limbajul de specialitate NLP, fă conștiincios exercițiul *deasupra marcajului care-ți poartă numele.* Ancorează cu grijă această stare, testează

ancora şi în finalul fiecărei şedinţe F.E.S.T. sau a lucrului în linia chakra treci, de fiecare dată, întâi în această poziţie şi în această stare, care mai este numită şi ancoră-context, fiindcă aceasta te leagă de un anumit domeniu al experienţei, cel al prezentului şi al integrării tale în identitatea cotidiană.

a. Schimbarea perspectivelor perceptive

Te aşezi peste un marcaj. Dacă aici se găseşte o separare maestru/discipol, procedează astfel: un picior ar trebui să se găsească în sau lângă planul maestrului, celălalt în sau foarte aproape de planul discipolului. Aceasta este aşa numita poziţie fundamentală (de bază). Nu mai ţine cont, ulterior, de acestă despărţire maestru – discipol şi intră în rolul fiecărui arhetip. Imaginează-ţi precis cum arăţi acum, poate şi cum eşti îmbrăcat şi adoptă o poziţie corporală care să-ţi dea cel mai bine senzaţia corespunzătoare caracterului fiecărui arhetip. Schimbă amănuntele atitudinale şi din expresia feţei, până când simţi o corespondenţă perfectă. Mişcă-te puţin şi fă şi acest lucru într-un mod care să corespundă arhetipului. Există mişcări tipice? Execută-le de câteva ori aşa cum îţi dictează caracterul pe care l-ai preluat în acel moment. Ce ţi-ar place să atingi sau să iei în mână acum? Atinge sau ţine în mână acel lucru în imaginaţia ta! Clarifică-ţi senzaţia pe care ţi-o dau aceste acţiuni. Priveşte lumea din jur cu ochii lui sau ai ei. Ce-ţi atrage atenţia în mod deosebit? Ce auzi? Există o muzică sau un ritm care ţi-ar plăcea să te acompanieze? Procură-ţi ceea ce ai nevoie. Ce miros simţi că ai şi ce mirosuri îţi plac? Creează-le magic. În lumea imaginaţiei, totul este posibil. Ce ţi-ar plăcea să guşti?

După ce ai trecut în acest mod prin toate canalele senzoriale, găseşte un cuvânt care să reprezinte pentru tine acest arhetip fără echivoc. Rosteşte-l de câteva ori. Ascultă-l! Ce se schimbă în tine acum?

b. Exercitiul maestru/discipol

După ce ai executat exercițiul a., pe unul dintre marcajele chakrelor principale de pe semicerc poți încerca să faci al doilea exercițiu de bază pe partea maestrului, respectiv a discipolului. Întotdeauna exercițiul b1 trebuie executat înaintea exercițiului b2. Nu este absolut necesar să se execute b2 după b1 dacă nu ai dispoziția necesară. Poți afla acest lucru punându-te, pentru moment, pe poziția discipolului și începând să te integrezi în rolul acestuia. Atunci vei ști dacă-ți dorești să lucrezi cu maestrul.

b1. Treci pe poziția maestrului și adresează-te părții discipolului. Treci prin exercițiul a. în așa fel încât să te poți asocia rolului arhetipului corespunzător din poziția maestrului. Pentru toate rolurile de învățare ale fiecărei chakre sunt valabile următoarele reguli: se învață **numai** prin punerea de întrebări, inițierea de exerciții practice diverse și ascultarea atentă, sau prin transmiterea de simboluri care stimulează dezvoltarea, cum ar fi culori, imagini, semne, un cuvânt, flori, pietre etc. **Sunt interzise** indicațiile acționale – fă asta, nu fă cealaltă – afirmațiile cu tentă morală, învinovățirile, explicațiile, previziunile despre viitor. Trebuie să înțelegi că prin asocierea cu fiecare arhetip, devii un canal pentru acesta. Canalul trebuie să fie fără echivoc și acest lucru se obține prin identificarea cu fiecare arhetip în parte. Lasă să curgă fluent prin tine acțiunile și limbajul fără să te gândești prea mult la aceasta. În fond, din perspectiva maestrului, arhetipurile se comportă întotdeauna așa cum le-o prescriu regulile. Lasă-le să acționeze! Cu cât te-ai asociat cu ele mai bine și de mai multe ori, cu atât acest lucru va deveni mai simplu și va avea loc într-un mod mai firesc.

După aceea, din perspectiva maestrului, privește în imaginația ta discipolul aflat în partea cealaltă. Cum îl percepi? Ce ai putea face pentru a construi înspre el o punte de legătură solidă între inimi? Fă acest lucru în imaginația ta

şi în acelaşi timp adoptă mimica, gestica, limbajul corporal real şi vorbeşte cu voce tare. Ascultă-ţi discipolul atunci când îţi răspunde. Lasă lucrurile să curgă. Încheie exerciţiul, mulţumindu-i discipolului.

b2. Poziţionează-te pe locul discipolului şi adresează-te poziţiei maestrului. Parcurge exerciţiul a. în aşa fel încât să te asociezi rolului arhetipal din postura discipolului. Priveşte-ţi din această postură maestrul aflat pe partea cealaltă. Ce ai dori să înveţi? Ce lucruri îţi provoacă dificultăţi? Întrebă-ţi maestrul dacă are să-ţi încredinţeze o sarcină importantă, care să te ajute să înaintezi pe drumul pe care ţi l-ai ales. Sau poate că doreşti să-ţi cunoşti mai îndeaproape maestrul în cadrul acestui arhetip? Ai toate posibilităţile! Fii atent la ce te învaţă maestrul. În cazul în care ai lucrat imprecis în cadrul exerciţiului b.1. este posibil ca în acţiunile maestrului să apară şi alte perspective. Ai posibilitatea să le sortezi, respingând tot ceea ce nu corespunde regulilor, deci tot ceea ce nu stimulează: 1. capacitatea ta de a conştientiza, 2. capacitatea ta de a iubi şi 3. capacitatea ta de a prelua răspunderea personală. După aceea, transmite ferm, dar politicos, părţii celeilalte că acum nu vrei decât să ai un contact cu maestrul tău în cadrul acestui arhetip. Treci din nou la b.1. şi integrează-te încă o dată corect acolo înainte de a continua să lucrezi pe partea cealaltă în b.2. Încheie întotdeauna b.2. mulţumindu-i maestrului.

c) În cadrul acestui exerciţiu de bază trebuie adoptată o cu totul altă perspectivă decât cea obişnuită, lăsând ca această experienţă să acţioneze asupra ta. Pentru aceasta, asociază-te cu arhetipul celei de-a şaptea chakre. Intră pur şi simplu în această perspectivă şi o perioadă oarecare nu face nimic altceva. Tot ceea ce este necesar are loc aici în mod automat, în cazul în care eşti capabil să te integrezi în această calitate deosebită. Încheie şi acest exerciţiu **întotdeauna** cu

reintegrarea în identitatea ta cotidiană cu ajutorul ancorei corespunzătoare de la poziția 8.

Lucrul cu linia chakrelor – armonizarea sistemului personalității dinspre interior înspre exterior

În cazul muncii cu linia chakrelor, este vorba despre îmbunătățirea și armonizarea fluxurilor energetice. Și în acest caz, există câteva exerciții de bază...

a) Premisa pentru acest exercițiu este să te fi armonizat cu fiecare poziție din oglinda chakrelor așa de des – nu neapărat despărțit în perspectivele maestru/discipol – încât să te fi adaptat fundamental la fiecare arhetip și la particularitățile sale. Dacă nu te descurci foarte bine cu unul sau cu mai multe dintre ele, continuă să lucrezi în acest sens. Munca cu linia chakrelor nu-ți va aduce prea multe beneficii în acest stadiu.

Începe munca plecând de la poziția 8. Alege intuitiv una dintre cele șase chakre de pe semicerc și apropie-te de ea. Așează pe locul marcat din fața ta arhetipul corespunzător centrului energetic. Ce efect are asupra ta? Ce poți face pentru a construi o punte de legătură între inimi stabilă față de el? Dacă nu-ți vine nicio idee sau dacă eforturile tale nu obțin nici o rezonanță, întreabă ce poți face pentru el ca în viitor să puteți conlucra mai bine și el va căpăta ceea ce are nevoie pentru a se simți bine și pentru a-și putea continua dezvoltarea propriilor capacități. În cazul în care vei dori să închei în acea ședință munca cu acest arhetip, mulțumește-i, depărtează-te de el și folosește un separator. După aceea, alege intuitiv un alt arhetip și lucrează împreună cu el în vederea construirii unei punți stabile între inimi.

Atenție! La început, nu lucra de mai multe ori cu același arhetip, înainte de a fi făcut acest exercițiu cel puțin o dată cu toți ceilalți. Acest lucru va acționa ca o piedică în calea armonizării.

b) Începe munca plecând de la poziția 7 și continuă să construiești punți între inimi față de fiecare dintre cele șase chakre și față de poziția 8. Stabilește și în acest caz ordinea intuitiv și respectă aceleași reguli care au fost valabile pentru exercițiul a).

c) Acest exercițiu are sens numai dacă ai parcurs cel puțin o dată complet exercițiile a) și b). Treci pe poziția 8 și alege intuitiv un arhetip din cele șase chakre ordonate pe semicerc. Adresează-i-te și roagă-l să te ajute. Dacă el sau ea este de acord, poți începe. Dacă nu, întreabă ce poți face ca el sau ea să accepte. Imaginează-ți vizual relația dintre tine, aflat pe poziția 8, și chakra pe care ai ales-o. Îți place? Ce ai mai putea face, la ce ai putea renunța sau ce ai putea schimba ca acestă punte să-ți placă mai mult? Folosește cunoștințele căpătate în capitolul referitor la submodalități. Acum fă puntea să sune, atingând-o cu un arcuș de vioară sau cu un băț de tobă. Îți place sunetul? Dacă nu, schimbă puntea în așa fel încât sunetul să fie plăcut. Cum miroase puntea? Dacă este necesar, schimbă-i mirosul. Dacă ai mânca-o, cum ți-ar plăcea gustul? Încearcă! În cazul în care nu-ți place acest gust, schimbă-l până devine mai bun decât cel al mâncării tale preferate. Pipăie materialul. Are o temperatură optimă? Senzația pe care o ai la pipăit este plăcută? Materialul și construcția sunt suficient de stabile pentru a putea susține cel puțin una dintre poveri? Dacă nu, schimbă tot ce este necesar. În final, întreabă arhetipul de pe partea cealaltă dacă el sau ea sunt de acord. Dacă nu, ajungeți la o înțelegere și efectuați toate corecțiile necesare. Dacă nu se poate, el sau ea va trebui să construiască o punte înspre poziția ta. În acest caz, pentru început, fiecare va putea să-și folosească propria punte. Dacă totul este corect, treci *încet* puntea spre chakra corespunzătoare. La fiecare pas, fii atent la schimbările care se produc. Ajuns pe partea cealaltă, întinde-i mâna arhetipului de acolo și îmbrățișează-l. Poate că ai dori să-i dai sau să-i spui ceva. Poate că și tu vei căpăta

ceva. Tratează situaţia respectuos. După aceea întreabă dacă te poţi asocia cu acea chakra. Fă acest lucru numai dacă ţi se dă voie. Altfel, nu vei obţine nimic important. Dacă de această dată nu obţii acordul, nu fii trist. Pe parcursul muncii tale cu F.E.S.T., acest lucru va avea loc în curând. Mulţumeşte-i gazdei şi întoarce-te apoi încet peste punte înspre poziţia 8. Înainte de a încheia această şedinţă sau înainte de a începe o altă activitate, integrează-te cu grijă în aceasta.

Dacă ţi se permite să intri în rezonanţă cu calităţile chakrei, fă acest lucru şi rămâi o perioadă acolo, pentru a o putea simţi cât mai bine. În timp ce rămâi în arhetip, întoarce-te *încet* şi fii atent la schimbări la fiecare pas. Ajuns în poziţia 8, stai puţin şi empatizează. După aceea, asociază-te din nou în această poziţie. Înainte de a încheia şedinţa sau înainte de a începe altceva, mulţumeşte-i arhetipului de pe partea cealaltă.

d) Execută acelaşi exerciţiu ca la c). Numai că de data aceasta vei pleca de pe poziţia 7. Gândeşte-te că, în orice caz, şi acum vei încheia exerciţiul prin intermediul poziţiei 8.

Lucrul cu spaţiul de putere al liniei chakrelor

Acesta este un exerciţiu pentru avansaţi. El îţi va aduce rezultate notabile abia atunci când vei fi acumulat o oarecare experienţă cu toate celelalte exerciţii anterioare.

Alege un loc în spaţiu care pare să fie adecvat pentru poziţia 8. Marchează-l. Stai deasupra lui şi empatizează cu el, ţinând ochii închişi. Alege o chakra cu ale cărei calităţi ţi-ar place să intri în contact. Care este direcţia, văzută din poziţia ta, înspre care se îndreaptă puntea dintre inimi pe care ai construit-o înspre aceasta? Acum nu mai eşti legat de schema semicercului. Alege aşa cum simţi că este corect. După aceea priveşte de-a lungul punţii. Ai dori să mai faci ceva, pentru a o face mai frumoasă pentru tine şi mai adecvată scopului? Este poate prea abruptă sau prea îngustă? Dacă

este necesar, schimb-o! La ce distanță se găsește chakra de pe partea cealaltă? În acest moment, o percepi prea departe sau prea aproape față de poziția ta? Schimbă distanța, dar numai cu permisiunea arhetipului de pe partea cealaltă. Dacă inițial acesta refuză, negociază până când veți ajunge la un rezultat satisfăcător. După aceea folosește puntea încet. Odată ajuns pe partea celaltă, salută-ți gazda. Rămâi un timp tăcut și permite-i să te atingă. Acest lucru va avea un efect ulterior extrem de favorabil asupra dezvoltării personalității tale. Îți poate reîncărca sursele de energie și te poate face să înțelegi mai profund. După aceea roagă arhetipul să-ți dea ceva care să-ți ușureze accesul și controlul calităților sale deosebite în viața de zi cu zi. Dacă vei căpăta acest dar, respectă-l, indiferent ce ar fi și folosește-l pentru îmbogățirea structurii tale vitale. Va fi o mare sursă de putere pentru tine. Mulțumește, ia-ți rămas bun și întoarce-te. Dacă nu, mulțumește de asemenea și întoarce-te. Într-un alt moment, atunci când ceva din tine va fi devenit mai puternic – de exemplu prin munca regulată cu F.E.S.T. – vei căpăta acest dar. Și pentru acest exercițiu este valabil: înainte de a lucra de mai multe ori cu un arhetip, trebuie să fi lucrat măcar o dată cu fiecare dintre celelalte.

Conferința chakrelor

Oglinda chakrelor poate fi folosită și atunci când vei avea vreodată nevoie de un consultant. Așează-te pe poziția 8 și analizează-ți problema. După aceea, treci pe rând peste fiecare punte înspre fiecare chakra, inclusiv a 7-a, și ia atitudine față de problemă din perspectiva fiecărui arhetip. Încheie din nou prin intermediul poziției 8. În cazul în care ai mai multă experiență practică, îți poți strânge informațiile direct de pe poziția 8, îndreptându-ți atenția asupra chakrei corespunzătoare.

Armonizarea chakrelor

Pentru a-ți echilibra în general sistemul energetic imaginează-ți, plecând de la poziția 8, că dinspre tine se întind înspre chakre, corzi

de chitară. Acordează-le până când, atunci când le atingi şi când nu sunt nici prea întinse şi nici prea moi, rezonează împreună ca un acord melodic. Dacă totul este acordat corect, rămâi pur şi simplu un sfert de oră sau mai mult pe poziţia 8 şi lasă lucrurile să curgă. Sau roagă arhetipurile chakrelor să folosească timpul pentru a schimba între ele informaţii şi energie, pentru a crea o stare armonioasă superioară în sistem. Armonizarea chakrelor este adecvată şi pentru eliminarea dizarmoniilor din anumite domenii vitale – fumat, slăbit, învăţat, vindecarea bolilor cronice şi alte lucruri asemănătoare. După aceea, denumeşte conform exerciţiilor armonizante descrise mai sus, tema pe care chakrele trebuie s-o clarifice între ele, spre binele întregului sistem şi descrie-le dificultăţile pe care le ai cu vechiul comportament. Încearcă să găseşti intenţiile bune, care se găsesc în spatele comportamentului dizarmonios, bunele intenţii care există întotdeauna! Spune-le că nu ai nimic împotrivă dacă în anumite situaţii şi în viitor va fi aleasă vechea atitudine, atât timp ea nu va conduce spre dificultăţile pe care le-ai descris anterior şi pe care nu ţi le mai doreşti. În caz contrar, noul comportament ar trebui să fie ales inconştient. Ascultă cu atenţie ce îţi comunică arhetipurile şi meditează asupra conţinutului. Aceasta fiindcă este posibil să nu-ţi mai doreşti o anumită schimbare dacă îţi vor explica de ce preferă, în acel moment, o atitudine corespunzătoare.

Treapta superioară a F.E.S.T.

Dacă ai lucrat conştiincios cu fiecare dintre chakre, cu arhetipurile lor în general şi din perspectiva maestru – discipol, poţi s-o faci acum şi fără expunerea oglinzii chakrelor, doar prin poziţiile corpului, atingerile şi ancorele simbol care le sunt specifice. Prin declanşarea fiecărei ancore, te transpui într-un arhetip, faci acolo ce vrei să faci, foloseşti un separator şi după aceea treci într-o altă stare chakra sau îţi închei activitatea. Pentru a face două chakre, care nu au aceeaşi părere referitoare la depăşirea unei situaţii vitale, sau nu sunt de acord ca elementele tale conştiente să negocieze între ele, ţi le poţi imagina despărţite, pe fiecare dintre palmele tale. Atunci

când s-au creat toate premisele de stingere a conflictului, printr-o negociere atentă, le poţi întreba care dintre ele este dispusă să preia în viitor responsabilitatea pentru noua modalitate de depăşire a problemelor. După aceea îţi apropii încet palmele până când se ating. Lasă-le în această poziţie, până când simţi că totul este nou structurat şi există o limpezime interioară, sau până capeţi un semn dinainte stabilit că munca ta a luat sfârşit.

Metaobiectivul F.E.S.T.

Există un obiectiv supraordonat, care este urmărit de către F.E.S.T. în cadrul tuturor obiectivelor parţiale pe care le prelucrează. În principiu, strategia pe termen lung a acestei metode urmăreşte ca multele sfere funcţionale ale unui individ, de cele mai multe ori inconştiente şi care se bruiază reciproc pe parcursul vieţii în îndeplinirea sarcinilor pe care le au de îndeplinit, datorită lipsei de comunicare dintre ele şi cu mediul înconjurător, să fie aduse printr-un efort sistematic – F.E.S.T. – în planul perceperii conştiente. Acolo, elementele încâlcite sunt descurcate, le sunt satisfăcute intenţiile şi necesităţile într-un mod convenabil şi stimulator pentru întreg şi printr-o comunicare regulată, sistematică şi prin armonizare, le este stimulată înţelegerea reciprocă şi colaborarea până când munca personalităţilor parţiale, acum reordonate şi eliberate de rezistenţele conflictuale interioare, va avea din nou loc în inconştient, aprovizionând, individul, în viaţa de zi cu zi, cu energie, talente şi alte resurse într-o măsură pe care, anterior, nici măcar nu o bănuia. Dacă există probleme neobişnuite, care necesită o nouă evaluare conştientă, va trebui să se lucreze din nou cu F.E.S.T. Bineînţeles că F.E.S.T. poate fi exersat şi numai pentru faptul că este extrem de plăcut.

Ce trebuie avut în vedere

- Asociază-te întotdeauna cu atenție cu fiecare poziție perceptivă în parte.
- Încheie de fiecare dată orice ședință de pe poziția 8.
- Respectă regulile de învățare.
- În cazul unor perturbări sau dacă, dintr-un motiv oarecare vrei să închei în mijlocul exercițiului, mulțumește tuturor celor implicați și declanșează ancora contextuală pentru poziția 8, pentru a te putea întoarce, în totalitate, aici și acum.
- Dacă vei avea sentimentul că exiști în prea multe părți separate și suferi din această cauză, ceea ce se întâmplă foarte rar, fă următorul exercițiu util întăririi capacității de integrare: așează-te în poziția 8 și ia contact, pe rând, cu fiecare arhetip. Povestește-i ce probleme ai și roagă-l să vină la tine. Micșorează-l apoi și du-l cu blândețe, folosind ambele mâini în inima ta. Această formă de autointegrare este extrem de eficientă și poate fi practicată cu mare folos și fără problema despre care am vorbit anterior.
- Trebuie să înțelegi că arhetipurile chakrelor sunt, pe de o parte, strâns legate de sferele funcționale ale întregii tale personalități, în vederea îndeplinirii anumitor sarcini. Pe de altă parte, ele sunt, într-o anumită privință, ființe de sine stătătoare prin care fiecare individ este legat de anumite structuri ale ordinii universale. Să fie oare vorba despre un paradox? Numai aparent. Și acest lucru este legat de funcția pe care o îndeplinește pentru tine și de perspectiva din care privești lucrurile în fiecare moment.

În final: Folosește F.E.S.T. cât poți de des. În viața ta se vor înregistra pași evolutivi într-un ritm extrem de alert, care îți vor face mare plăcere. Să-ți fie bine!

Capitolul 10

Asociere – disociere – metapoziție

Cum poți rămâne calm în situații dificile, cum îți poți privi viața din perspectiva unei păsări și cum te poți simți cu adevărat bine. Pentru a te lămuri imediat despre ce este vorba în acest capitol, fă următoarea experiență:

Exercițiu simplu I

Transpune-te mental într-o situație plăcută din trecut. Este important să fi fost direct implicat și ca de față să mai fi fost cel puțin o persoană.

Starea 1: Asocierea – tu însuți în tine

Intră imaginar în propriul tău corp și fii conștient de tot ceea ce se putea savura atunci ca participant direct. Simte atingerile, simte-ți corpul, poziția, ascultă sunetele, percepe parfumurile și poate și anumite gusturi. Privește în mediul de atunci, prin proprii tăi ochi. Ce sentimente îți dă această imagine? Care este starea ta de spirit actuală? Cum îți percepi corpul? Pune pe hârtie o scurtă descriere a acestei stări.

Starea 2. Disocierea – te percepi pe tine și lumea din perspectiva altcuiva

Schimbă acum perspectiva perceptivă. Ieși din propriul tău corp, transpune-te total în cel al persoanei care a participat și ea și percepe-te din perspectiva acesteia. Privește-ți corpul prin ochii ei, ascultă cu urechile ei, atinge-i corpul și simte mesajele pe care ți le transmite. Miroase cu nasul ei și, dacă este cazul, simte gustul prin intermediul nervilor ei gustativi. Trăiește situația fiind distanțat de tine însuți, dar nu ca atunci când ești direct implicat, ci ca observator



"Ce este o metapoziție?"

al celui direct implicat. Ce simți acum? Care este starea ta de spirit? Cum îți percepi corpul? Fă o scurtă descriere scrisă a acestei stări.

Starea 3: Metapoziția: percepe-te pe tine și situația în care te găsești din perspectiva unui observator independent

Schimbă acum perspectiva perceptivă încă o dată. Imaginează-ți că repeți experiența din perspectiva unui al treilea, neimplicat, de exemplu ca atunci când privesti un film la televizor sau la cinematograf. Transpune-te și acum, în imaginație, în corpul acestui observator independent și percepe situația prin intermediul simțurilor lui. Ce simți acum? În ce stare de spirit te afli? Ce senzații corporale ai?

Dacă ai făcut cele trei exerciții așa cum ți s-a indicat, sigur că ai observat stările emoționale diferite din cele trei poziții perceptive 1, 2 și 3. Aceste perspective diferite ale trăirii sunt folosite de către oameni, de cele mai multe ori inconștient, pentru a intra mai mult sau mai puțin într-o anumită experiență. Cercetările au arătat că oamenii care nu suferă datorită unor evenimente frustrante din trecut, percep aceste amintiri automat din starea 3, descrisă mai sus, deci din punctul de vedere al observatorului neimplicat. Din punct de vedere emoțional, nu au nimic de-a face cu ceea ce percep în cel mai real sens al cuvântului! Dimpotrivă, oamenii care suferă imediat atunci când își amintesc lucruri neplăcute, fac asociații atunci când aceste stări sunt retrăite prin starea 1. Nu trebuie să mire pe nimeni dacă retrăiesc aceleași stări emoționale negative intense și au reacții corporale asemănătoare cu cele din momentul experienței. Oare ce se poate schimba?

Exercițiu simplu II

Foarte simplu – repetă exercițiul de mai sus cu câteva mici modificări. De data aceasta amintește-ți un eveniment neplăcut, dar te rog, în propriul tău interes, nu alege chiar de la început o mare catastrofă din viață. Antrenamentul pentru o nouă atitudine nu trebuie să se desfășoare sub auspiciile unei solicitări extreme. La

început treci în starea 1. După ce ai absorbit în întregime această perspectivă perceptivă, treci direct în starea 3, cea a observatorului neimplicat. Rămâi acolo un timp oarecare și înregistrează schimbarea stării tale de spirit. Dacă nu este încă suficient de neutră, îndepărtează-te de situație, rămânând în rolul observatorului neimplicat.

Pentru a reduce și mai mult implicarea emoțională, poți proceda în felul următor:

– Indu o altă stare. Deci un observator care îl percepe pe observator (starea a treia) în timp ce acesta te observă pe tine și pe alții direct implicați în eveniment.

– Modifică vocile și zgomotele. De exemplu transformă vocile adulților în voci de bebeluși, tonalitățile neplăcute în ciripit de păsărele etc.

– În loc ca situația să fie percepută în culori naturale, poți s-o vezi în alb-negru sau într-un colorit schimbat.

– Derulează situația mental într-un ritm mult mai alert decât cel normal.

– Derulează evenimentul invers.

Aceste tehnici executate în ordinea indicată au ca efect o distanțare emoțională tot mai mare de evenimentul rememorat. Dacă sunt aplicate combinat, iar ultima (derularea inversă) de mai multe ori, amintirea se poate șterge complet, deci nu mai poate fi reactualizată. De aceea, fii atent ce experiențe faci și nu exagera. Gândește-te că traumele majore nu trebuie abordate decât cu ajutorul unor specialiști bine pregătiți. Îmi pot însă imagina că ești deja ocupat până peste cap cu înlăturarea unor supărări cotidiene normale care, până acum, îți puteau strica cu ușurință starea de spirit atunci când trebuia să ți le reamintești.

Exercițiu simplu III

Prin ultimul pas, folosind cunoștințele tale din capitolul 9, ai ancorat o stare suficient de neutră pentru tine pentru ca, în viitor, amintirea acestei experiențe să declanșeze automat o puternică

disociere emoţională. Pentru aceasta foloseşte tehnica „înlănţuirii ancorelor". Ancorează pentru început starea 1, referitoare la experienţa respectivă. Foloseşte un separator[45]. După aceea ancorează starea care este suficient de neutră pentru tine din punct de vedere emoţional. Foloseşte un separator. Declanşează acum prima ancoră şi intră total în starea asociată. După aceea, fără a mai apela la un separator, declanşează a doua ancoră, cea corespunzătoare stării de disociere extremă. Rămâi în acestă stare mai mult decât în prima. Acum declanşează ambele ancore în aceaşi ordine la intervale din ce în ce mai mici până când, la amintirea experienţei corespunzătoare, vei intra automat într-o stare neutră din punct de vedere emoţional. În mod normal, această „neocondiţionare" ar trebui să fie solid ancorată după al şaselea sau al şaptelea parcurs.

Să te poţi simţi bine cu adevărat...

Oamenii care au dificultăţi în savurarea deplină a apropierii, cu toate că şi-o doresc şi pot s-o accepte, intră într-o asemenea situaţie, plăcută în sine, în starea 2 sau 3. Bineînţeles că în felul acesta ei sunt despărţiţi de sentimentele lor. Indiferent că este vorba de a savura o masă copioasă, o experienţă erotică sau o laudă, acest mod reacţional inadecvat apare practic, în viaţa multor oameni. Şi acest lucru poate fi schimbat cu o metodă NLP. Foloseşte-ţi cunoştinţele obţinute în paragraful de mai sus şi foloseşte tehnica înlănţuirii ancorelor după cum urmează:

Exerciţiu simplu IV

Transpune-te mental într-o situaţie în care nu te poţi implica suficient din punct de vedere emoţional, cu toate că ţi-ai dori acest lucru. Ancorează această stare disociată de sentimente. Foloseşte un separator. Acum transpune-te din nou în aceaşi situaţie, dar de data aceasta asociat, implicat direct, aşa cum ştii s-o faci din primul exerciţiu descris în acest capitol. Dacă ai intrat integral în această stare, ancoreaz-o. Foloseşte un separator. După aceea declanşează

[45] Ce este un separator se explică în capitolul 9.

prima ancoră, cea pentru starea de disociere – şi imediat după aceea şi cea pentru starea de asociere. Aşteaptă însă, de fiecare dată, până când te-ai transpus total în perspectiva perceptivă respectivă. Activează ambele ancore, într-o succesiune din ce în ce mai rapidă, până când vei trece automat în starea 1, deci asociat. Gândeşte-te la separatorii comutaţi între secvenţe. De acum te poţi bucura de următoarea situaţie de această natură.

A-i înţelege mai bine pe alţii

Cu ajutorul exerciţiului următor, poţi învăţa să înţelegi mai bine reacţiile, opiniile şi sentimentele altor oameni. Acest lucru îţi poate fi de folos în clarificarea anumitor probleme relaţionale sau, pur şi simplu, te poate face mai tolerant şi te poate ajuta să umpli prăpăstiile care te despart de alţii. Pe actori această metodă îi poate ajuta să-şi joace rolurile mai bine, pe cei aflaţi în funcţii de conducere să înveţe să-şi înţeleagă mai bine partenerii de afaceri sau colaboratorii, prin descoperirea posibilităţilor şi a necesităţilor pe care le au. De asemenea, în acest mod pot fi influenţate pozitiv şi certurile, neînţelegerile sau confuziile care apar în relaţia dintre asociaţi, cupluri sau între părinţi şi copii.

Exerciţiu simplu V

Pentru a trece în revistă modul de aplicare al acestuia, alege o situaţie în care ţi-ai dori să-ţi cunoşti mai bine partenerul relaţional, să-ţi dai seama cum se văd lucrurile când eşti în locul lui. Pentru aplicarea acestei metode ai nevoie de trei obiecte care să-ţi marcheze, fără echivoc, în spaţiu, fiecare perspectivă perceptivă în parte – unu, doi sau trei. Acestea ar putea fi, de exemplu, hârtii colorate diferit. Pentru starea 1 (asociere) ar putea fi o hârtie roşie, pentru 2 (disociere) una albastră şi pentru 3 (observator) una verde. Integrează-te un moment în spaţiul în care vrei să lucrezi şi alege apoi o poziţie care, intuitiv, ţi se pare adecvată pentru starea 1. Pune pe acel loc hârtia corespunzătoare. Procedează în

acelaşi fel şi în marcarea celorlalte poziţii perceptive. Când ai terminat, poziţionează-te mai întâi pe locul marcat pentru starea 1. Aminteşte-ţi evenimentul în care ai avut de-a face cu cel pe care ţi-l imaginezi, ocupând poziţia a doua în acest exerciţiu. Empatizează cu toate percepţiile senzoriale. Cum îl vezi pe celălalt? De ce ai avea nevoie pentru a te simţi mai bine? Dacă te-ai integrat total în starea 1 şi ai perceput situaţia din punctul tău de vedere, pleacă de acolo. Foloseşte un separator. Poziţionează-te acum, pe punctul marcat pentru starea 2. Empatizează conştiincios cu acei oameni. Observă-te pe tine, cel care ocupai poziţia 1, cu ajutorul forţei tale de imaginaţie, din perspectiva perceptivă a celuilalt care ocupa poziţia 2. Percepe de aici situaţia prin toate canalele perceptive. Ce simţi acum? Ce-ţi doreşti şi ce aştepţi? Ce te-ar putea ajuta să te descurci mai bine cu această situaţie şi cu „celălalt de pe poziţia 1”? Dacă ai rămas un timp oarecare în această poziţie, părăseşte-o şi foloseşte un separator. Treci acum pe locul marcat pentru starea 3. Empatizează şi cu această perspectivă perceptivă. Aici eşti observatorul independent şi n-ai nimic de a face cu „ceea ce fac împreună cei doi oameni aflaţi pe poziţiile 1 şi 2”. Ce sentimente ai acum? Ce crezi că le-ar trebui celor de acolo pentru a se descurca mai bine unul cu celălalt şi pentru a se simţi mai bine, mai creativi şi mai puternici? Dacă ai depistat resursele[46], deci tot ceea ce întăreşte şi armonizează, imaginează-ţi că le ai la dispoziţie. Alege intuitiv simboluri care să le corespundă. După aceea – psihic – du-te la fiecare dintre cei aflaţi pe poziţiile 1 şi 2 şi aşează pe locul adecvat ceea ce ţi se pare că le-ar fi de ajutor. Este important să te deplasezi corporal cu adevărat şi să pui acolo, făcând un anumit gest cu mâinile reale, ceea ce-ţi imaginezi, deci trebuie să execuţi o pantomimă. De fiecare dată când ai pus o asemenea resursă pe un anumit loc, observă, cu ajutorul forţei tale imaginative, persoana care se găseşte acolo. Ce se schimbă la ea atunci când o ajuţi în acest fel? Are nevoie de mai multe sau de altceva? Dă-i tot ce are nevoie. Cu ajutorul forţei tale de imaginaţie poţi face rost de tot ce vrei. Aşează simbolic lucrul respectiv pe locul corespunzător cu

[46] Ce înseamnă resurse este descris în capitolul 9.

ajutorul mânilor tale. Percepe din nou schimbarea care are loc în acel om datorită gestului tău. Încheie această acțiune abia atunci când cei de pe pozițiile 1 și 2 se simt bine în totalitate și au tot ceea ce le trebuie pentru a se descurca bine unul cu celălalt și pentru a face față situației existente. Folosește după aceea un separator și strânge hârtiile.

Dacă n-ai mai făcut niciodată un asemenea exercițiu, este posibil să nu-ți poți imagina că acest „dans oniric" poate avea efecte în realitate. Și mie mi s-a întâmplat la fel. Totuși, după ce mi-am făcut curaj și am făcut această experiență, am avut o uriașă, aș putea spune chiar o gigantică surpriză pozitivă. Încearcă pur și simplu această metodă ludică și te vei convinge din proprie experiență.

„Înăuntru" și „afară" la comandă

Este foarte important să ai în permanență la dispoziție stările 1 (să fii legat pe deplin cu tine și cu sentimentele tale), 2 (să-l înțelegi pe celălalt în cadrul unei relații) și 3 (să poți observa din afară o situație ca neimplicat, fără o participare emoțională majoră). Câteva exemple:

– Dacă cineva te rănește foarte tare, poți economisi multă suferință dacă treci în starea 3.

– Dacă ai dureri, le poți suporta mult mai bine în starea 3.

– Dacă ai dificultăți în empatizarea cu ceilalți și le apari ca fiind rece și egoist, starea 2 este extrem de prețioasă, bineînțeles adaptată la o anumită persoană.

– Dacă dorești să ajuți pe altcineva, în starea 2 poți fi mai bun cu el și poți înțelege mai bine ce îi lipsește cu adevărat.

– Dacă ești predispus să-ți uiți dorințele și necesitățile atunci când alții vor ceva de la tine, este important să poți trece în starea 1.

– Dacă din motive profesionale, trebuie să fii mereu prezent pentru alții, dacă empatizezi cu ei și pur și simplu nu mai poți

acorda atenţie propriei persoane, este important ca, după încheierea programului de lucru, să reintri în starea 1, fiindcă altfel este posibil să suferi foarte mult datorită acestei unilateralităţi.

Exerciţiu simplu VI

Dacă-ţi doreşti să poţi apela la aceste trei perspective utile şi total diferite ori de câte ori vrei, transpune-te cu ajutorul cunoştinţelor obţinute în capitolul 9 în fiecare dintre ele, folosind toate cele cinci canale senzoriale, şi ancorează-le apoi pe diferite zone ale corpului sau, în acest caz şi mai practic, prin diferite poziţii corporale pe care poate că le-ai adoptat deja anterior în stările 1, 2 şi 3 şi care, din acest motiv, reprezintă ancore naturale pentru ele, pe care nu trebuie decât să le întăreşti şi să le foloseşti conştient.

Aspectul spiritual

Aspectul spiritual este interesant tocmai la aceste trei stări – asociere, disociere şi metapoziţie. Cu cât aplici şi înţelegi mai mult, teoretic şi practic, cunoştinţele descrise în acest capitol, cu atât mai mult conştiinţa ta îşi va dezvolta şi ea capacitatea de ameliorare a relaţiilor, de a iubi şi toleranţa faţă de alte fiinţe.

Exerciţiu simplu VII

Încearcă să faci acest exerciţiu, cu amuleta ta preferată, cu o floare, un animal de casă, un pom sau o locaţie care simţi că îţi dă putere. Ţi se vor deschide lumi cu totul noi şi pe această cale vei ajunge să acumulezi cunoştinţe pe care nu le vei găsi în nicio carte. Sau aplică metoda asupra organelor propriului tău corp, de exemplu asupra stomacului, a ficatului, a coardelor vocale sau asupra chakrelor. Posibilităţile tale sunt nelimitate!

În cadrul exersării celor trei stări, este aproape necesar ca inima ta să se deschidă din ce în ce mai mult pentru alte fiinţe şi ca tu să preiei, din ce în ce mai mult, responsabilitatea pentru structurarea propriei tale vieţi. Cred că observi ce multe ai de câştigat! E timpul să începi!

Depăşirea obstacolelor aflate în calea evoluţiei

Aş dori să-ţi prezint o posibilitate minunată pe care ţi-o oferă metoda exerciţiilor simple, pentru a-ţi uşura viaţa, şi pe care ţi-o recomand în mod special. Este vorba despre folosirea acesteia în vederea înlăturării unor obstacole aflate în calea evoluţiei şi care se găsesc în zona inconştientă a personalităţii. Unii oameni şi-ar dori să scape de anumite obiceiuri, vicii sau blocaje ale capacităţii de învăţare şi totuşi, cumva, ei nu reuşesc să păşească pe noul drum, oricâte eforturi ar depune în acest sens. Această problematică îşi are rădăcinile într-o anumită zonă a inconştientului care, în trecutul individului, a exacerbat acest tip de acţiune fiindcă, dintr-un motiv oarecare, în acea perioadă era important pentru supravieţuirea acestuia. De exemplu, este posibil ca un copil să nu fi avut voie să-şi contrazică părinţii, fiindcă altfel ar fi fost pedepsit cu retragerea dragostei, o sancţiune profund inumană. Fiindcă un copil poate suferi grave afecţiuni psihice datorită retragerii dragostei părinţilor, inconştientul său a dezvoltat un automatism, acela al adoptării fundamentale şi automate a unei atitudini subordonate faţă de aceştia, de a face ce i se cere şi de a nu pune întrebări. Atunci când micul om va creşte, nu este neapărat necesar să renunţe la acest mod de a reacţiona şi fiindcă subconştientul încearcă să-şi păstreze în continuare funcţia de apărare, persoana respectivă, chiar dacă va avea 30 sau 40 de ani, se va comporta în mod automat, conform modelului reacţional preluat în copilărie, prin subordonare şi lipsă de critică în mod asemănător faţă de alţi oameni care se comportă la fel sau care seamănă cu părinţii. Este posibil ca gândirea conştientă să realizeze cândva acest lucru prin extinderea ariei de conştientizare, dar comportamentul inconştient nu poate fi schimbat decât prin negocieri cu inconştientul. Şi în acest caz poate fi aplicată metoda exerciţiilor simple.

Exerciţiu simplu VIII

Foloseşte parcursul Exerciţiu simplu V şi aşează pe poziţia 1 gândirea ta conştientă care a recunoscut necesitatea asimilării unui anumit tip de comportament. Fii însă foarte atent să nu încerci

să impui, pur şi simplu, imaginea mentală referitoare la tipul, extinderea şi condiţiile schimbării. Aşa ceva este sortit eşecului cu o probabilitate care se apropie de certitudine şi va împiedica şi viitorii paşi în vederea dezvoltării, care depind de atitudinea de cooperare a subconştientului.

Apoi atribuie poziţiei 2 partea de personalitate inconştientă răspunzătoare de atitudinea respectivă. Cu glas tare, cere-i un simbol care s-o identifice cu certitudine şi foloseşte ceea ce-ţi vine în minte în legătură cu aceasta, desenând pe cât de bine posibil acest simbol pe o foaie de hârtie care va marca poziţia 2.

Pe poziţia 3 se găseşte din nou observatorul neutru. Urmează acum toţi paşii indicaţi în Exerciţiul simplu V, încercând să descoperi *intenţia pozitivă* a modelului comportamental, să-l lauzi, nu pentru atitudine, ci pentru intenţie, şi să-i confirmi importanţa. După aceea, poziţiilor 1 şi 2 trebuie să li se pună la dispoziţie toate resursele necesare schimbării comportamentului, cu condiţia păstrării intenţiei pozitive. Dacă în acest fel au fost mulţumiţi cu toţii, nu trebuie decât să se aştepte ce se va întâmpla în următorul interval de timp! Câteodată este necesară repetarea exerciţiului ori de cîte ori se consideră că este nevoie, fiindcă modelul reacţional este construit ca o ceapă, care are mai multe învelişuri suprapuse şi care trebuie armonizate unul cu celălalt în ordinea lor firească. Acest lucru cere mai multă răbdare, dar şi succesul va fi de lungă durată.

Insula izolată portabilă

Aceasta nu există în realitate, dar poate fi creată prin metoda NLP. Mulţi oameni au nevoie de concentrare ca să poată lucra, în timp ce în jurul lor este gălăgie şi se întâmplă foarte multe lucruri. Mai este posibil să nu poată dormi fiindcă vecinii fac zgomot sau fiindcă meseriaşii îşi încep munca foarte devreme. În asemenea cazuri, încearcă următoarea metodă.

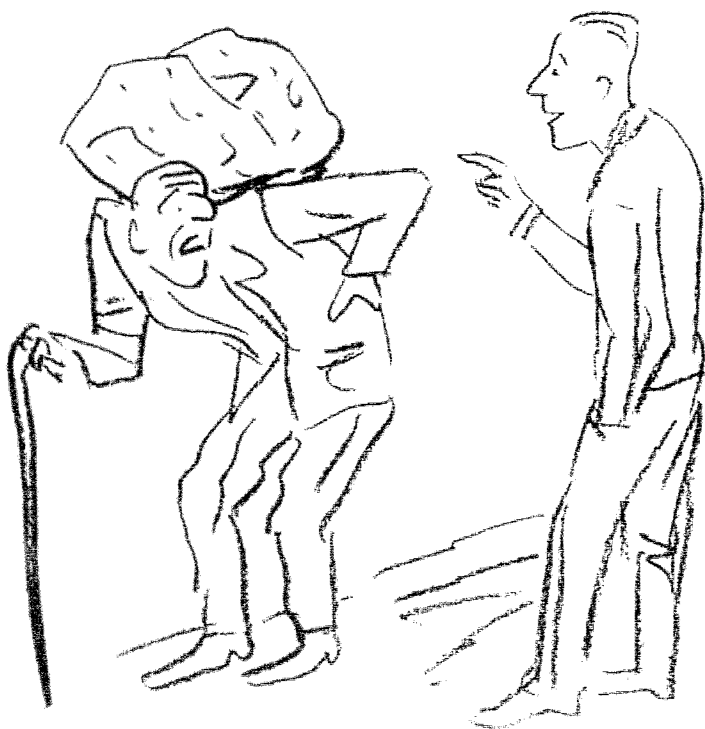
Exercițiu simplu IX

Folosește din nou schema din Exercițiu simplu V. Pe poziția 1 se găsește săracul om pe care-l enervează (încă) mediul. Pe poziția 2 este sintetizat mediul. Dacă acesta nu poate fi sintetizat, folosește poziția 2a, 2b, 2c ș.a.m.d. Câte una pentru fiecare dintre persoanele importante din mediu. Pe poziția 3 se găsește din nou observatorul neutru. Așa cum ai mai făcut-o, empatizează cu fiecare poziție prin toate simțurile tale. După aceea, lasă-l pe observatorul neutru să afle de ce are nevoie individul de pe poziția 1 pentru a nu se mai enerva din cauza situației în care se află. De exemplu, pereți cu absorbție sonoră, care filtrează pur și simplu zgomotele din mediului înconjurător, dar care permit trecerea nestingherită a mesajelor cu adevărat importante, sau ochelari speciali, care au aceeași funcție în domeniul optic. Fiindcă imaginația ta poate crea orice, n-ar trebui să apară probleme. Adu apoi prin mișcările corpului, toate lucrurile necesare,ca într-o pantomimă, și transportă-le pe locurile care trebuie. După ce ai terminat, testează-le efectul, trecând, după folosirea unui separator, cu toate simțurile, în starea 1. Cum te simți acum? Mai trebuie îmbunătățit ceva? Dacă da, după folosirea unui separator, intră din nou în starea 3 și acționează adecvat din această poziție. Treci acum, după folosirea altui separator, în poziția 2 și empatizează cu noua situație. Cum te simți acum? Care este relația ta cu individul recent ecranat într-un mod deosebit de pe poziția 1? Te descurci? Dacă nu, ce ar trebui schimbat pentru a te simți bine și în noua postură? Negociază toate aceste lucruri de pe poziția 3, până când toți cei implicați sunt mulțumiți.

În final, patru mici indicații:

1) Nu executa niciodată exercițiile simple atunci când ești răscolit emoțional. În acest caz, probabil că nu vei reuși să intri satisfăcător în perspectiva perceptivă specială a celor trei poziții.

2) Este util ca în timpul exercițiilor să fie folosit un casetofon ale cărui înregistrări să poată fi utilizate și pentru a fi analizate ulterior.
3) În cazul abordării unor teme mai dificile, roagă un prieten care s-a familiarizat cu metodele și cu fundalul acestora să te conducă, pas cu pas, prin toate exercițiile indicate.
4) Încearcă, cu fiecare poziție, să te acoperi cu un fel de costum de protecție sau cu o mască, pentru a te putea asocia și mai bine cu una dintre cele trei poziții. Atunci când schimbi pozițiile, sau atunci când îți închei rolurile, nu uita însă să-ți dai jos masca. Pentru acest truc, sunt necesare activități psihice! Îmbrăcarea și dezbrăcarea imaginară nu au un efect așa de mare.



"De ce duceți piatra aceasta în spinare?"
"Care piatră?"

Capitolul 11

N.E.S.T. – strategia naturală de dezvoltare

Căi verificate de ieşire din fundăturile vieţii

În capitolele anterioare ai făcut cunoştinţă cu multe metode prin care se pot rezolva probleme mai mari sau mai mici. Folosirea regulată a acestor cunoştinţe îţi poate face viaţa mult mai plăcută. Cu toate acestea, va fi mereu important să-ţi stabileşti clar obiectivele viitoare, să-ţi stabileşti, din nou, raţional, anumite termene şi să te asiguri că păşeşti cu adevărat, pe drumurile pe care le-ai planificat cu grijă anterior. Trebuie să eviţi de asemenea posibilitatea de a alege, în ultimul moment, vechea atitudine comportamentală, care te va duce la binecunoscutele rezultate din trecut şi nu pe cea nouă şi mai bună, pe care şi-au imaginat-o elementele conştiente ale personalităţii tale în urma pregătirii vaste pe care au făcut-o în acest sens. Printre altele, obişnuinţele sunt extrem de inerte şi frecvent se întâmplă ca o obişnuinţă să te împiedice s-o schimbi pe alta prin metodele cunoscute ale NLP. De aceea, este foarte important să integrezi în viaţa ta o strategie, care să te menţină tot timpul receptiv la schimbări necesare, care să te ajute să-ţi păstrezi curiozitatea, care să te ajute să-ţi percepi necesităţile şi să le accepţi importanţa. Mai mult, cele trei mari chei, spre sănătate, fericire şi succes general – responsabilitatea, capacitatea de a iubi şi capacitatea de a fi conştient – trebuie să fie accesibile pentru tine în orice clipă.

„Frumos", poate că vei gândi acum, „pare foarte util şi mi-aş dori şi eu să am toate acestea. Dar nu cumva este prea dificil?! Cum o să pot face toate aceste lucruri?" Nicio problemă. Haide să fim practici şi vei observa că va funcţiona şi pentru tine şi cu un efort mult mai mic decât crezi tu acum.

Strategia de învățare naturală

La început este vorba despre o strategie de învățare naturală. Poți să o folosești cu succes pentru orice temă de învățare. Dar te rog să fii foarte atent la respectarea ordinii pașilor necesari. Ea este extrem de importantă! În afară de aceasta, pentru a menține în permanență contactul cu realitatea, trebuie să folosești posibilitățile limbajului conștientului, metamodelul.

Pasul 1 – alegerea temei

Tu stabilești dacă te interesează o anume temă sau un anumit domeniu al științei, sau dacă trebuie să faci acest lucru în cadrul unui anumit proiect – de exemplu, pentru o specializare sau pentru profesie. Scrie pe o foaie de hârtie următoarea propoziție:„Această temă (descrie-o) a intrat în viața mea. Am să clarific acum semnificația ei pentru mine și pentru viața mea!"

Pasul 2 – conștientizarea sentimentelor

Empatizează cu tine însuți și notează după aceea ce sentimente legate de temă apar în tine, când îți imaginezi că acum îți dorești să te ocupi de aceasta o perioadă mai îndelungată. După aceea, respiră de câteva ori adânc, ia în mână câteva obiecte și uită-te în jur, folosește deci un separator. În continuare, transpune-te mental în viitor, într-o perioadă în care înveți intens. Imaginar, treci în revistă, cât mai apropiat de realitate, diferite situații din viața de zi cu zi, care vor fi influențate de noul tău angajament. Ce sentimente percepi acum? Notează-le și folosește din nou un separator, care să despartă această experiență de acțiunea următoare. Mergi și mai departe în viitor și percepe efectele reale pe care preocuparea legată de temă le va avea în viața ta, asupra ta, a mediului, a familiei, a prietenilor, a colegilor de serviciu, a sănătății tale ș.a.m.d. Notează și în acest caz ce sentimente au apărut.

În cazul în care nu apar stări de spirit negative cum ar fi teama, tristețea, plictiseala, dezamăgirea, suprasolicitarea, capitularea în

fața cerințelor, frustrarea, deruta sau sentimentul că-ți vei pierde controlul sau privirea de ansamblu asupra propriei tale vieți[47], ci preponderent curiozitate, bucuria de a învăța și de a face față provocării, mulțumirea dată de o ocupație rațională și de succesul care-ți influențează viața pozitiv – și care sunt perceptibile, este puțin probabil că vei avea dificultăți în a face față noii teme. În acest caz, nu este neapărat necesar să mai faci și pașii următori. Dar dacă, în timp, vor apărea, totuși, sentimente negative legate de temă, folosește și restul *strategiei naturale de învățare.*

Pasul 3 – efecte obiective

Analizează dacă efectele obiective ale preocupării cu această temă îți sunt folositoare în general. În acest caz, poți folosi metoda formulării optime a obiectivelor. Dacă efectele obiective sunt negative și în cazul în care acest lucru este posibil, părăsește tema și îndreaptă-ți atenția asupra altui obiectiv. Dacă nu se poate, fă tot ce poți și urmează indicațiile de la pașii următori. Dacă rezultatul, privit obiectiv, este pozitiv, dar sentimentele sunt negative, continuă de asemenea cu pașii următori.

Notă: În cazul în care, obiectiv sau subiectiv, materialul pe care trebuie să-l înveți, pare să nu aibă niciun sens, pentru ultimii doi pași este utilă și folosirea modelului de reframing, a ciururilor pentru aur din capitolul 6.

Pasul 4 – împărțirea obiectivul mare în mai multe obiective mici

Fă-ți o privire de ansamblu asupra temei și desparte-o apoi în subdomenii[48] de care te poți ocupa separat. Fă o scurtă descriere scrisă

[47] Deseori, asemenea stări de spirit negative însoțesc o așa numită „Stare de blocaj". Într-o asemenea stare ți se pare că ești acoperit cu un văl cenușiu de lipsă de speranță și incapacitate acțională. Cel mai des întâlnit model vizual în acest caz – vezi capitolul 8 – este privirea îndreptată înspre stânga-jos. Acesta caracterizează dialogul interior. Gândurile se învârt în cerc și fac imposibilă acțiunea sau planificarea. Pentru a ieși din „Starea de blocaj", folosește poziții în care privirea este îndreptată în sus sau în față ca și ancora descrisă mai jos!

[48] În limbajul de specialitate NLP acest procedeu este numit „Down-chunking". De exemplu, o bucată mare de brânză, pe care nu o poți mânca dintr-o dată, este împărțită în mai multe bucățele care-ți încap în gură.

şi cât mai precisă a acestor subdomenii. Mai parcurge încă o dată aceste subdomenii, folosind procedeul de la pasul 2, care se referă la întreaga temă, pentru a afla ce sentimente îţi trezeşte fiecare dintre acestea. Notează-ţi rezultatele. În cadrul acestui proces, este foarte probabil să găseşti o serie de teme parţiale, faţă de care vei avea sentimente pozitive. În cazul în care, contrar aşteptărilor, nu vei găsi niciuna în materia pe care trebuie s-o prelucrezi, foloseşte experienţe pozitive legate de învăţare din alte domenii ale vieţii tale. Alege dintre ele, trei care te motivează în mod deosebit. Intră în lumea ta interioară şi imaginează-ţi modul în care vei începe prelucrarea acestor teme. Îndreaptă-ţi atenţia, pe rând, asupra ceea ce *vezi, auzi,* asupra *senzaţiilor corporale, a mirosului şi a percepţiilor gustative,* intră deci într-o transă VAKOG. Foloseşte-ţi forţa imaginaţiei pentru a le schimba pe cele care nu-ţi plac, în aşa fel încât starea ta de spirit să devină cu adevărat fantastică. Continuă până când ajungi într-o stare de curiozitate, plină de bucuria pe care ţi-o dă posibilitatea de a te ocupa cu această temă. Simţi cum te invadează o energie copleşitoare care-ţi dă forţe nebănuite şi te împinge spre activitate. Eşti în împărăţia gândurilor tale. Aici, tot ceea ce-ţi doreşti, este posibil! Foloseşte des acest dar valoros pentru a-ţi putea procura resursele necesare îndeplinirii sarcinilor pe care ţi le pune în faţă viaţa. Ancorează acum această stare, folosind cunoştinţele pe care le-ai căpătat în capitolul 8. Treci din nou în cele două poziţii de bază – vezi pasul 2 – şi procedează în acelaşi mod. Stivuieşte ancorele, ceea ce înseamnă să ancorezi, de fiecare dată, în acelaşi loc. Foloseşte un separator. Eliberează ancorele şi transpune-te în starea cea mai favorabilă învăţării, în care îţi aminteşti toate percepţiile senzoriale care ţi-au creat starea de spirit optimă faţă de tema pe care o ai de îndeplinit. Intră în ea şi retrăieşte-o. Rămâi o perioadă în această stare plăcută. Foloseşte un separator. Prin eliberarea ancorelor, treci din nou într-o stare favorabilă învăţării. Repetă totul până când îţi va fi uşor şi firesc ca, după un separator, să ajungi în starea optimă pentru studiu.

Pasul 5 – folosirea stării de spirit favorabilă învăţării

Foloseşte ancorele fixate astfel înainte de fiecare activitate legată de învăţare şi chiar şi în intervalul dintre aceste activităţi,

atunci când ceva te-a scos din stare. Îți va fi de mare ajutor în prelucrarea temelor față de care ești mai puțin deschis emoțional. Fii foarte atent ca, înainte de fiecare ancorare, să folosești un separator, pentru ca stările de spirit apăsătoare, care apar exact înainte de folosirea ancorei, să nu se amestece, cu timpul, cu aceasta. *O ancoră folosită în mod regulat trebuie aplicată întotdeauna – cel puțin pe termen scurt – plecând dintr-o stare de spirit neutră.* Dacă acest lucru nu este posibil, este necesară o reinstalare mai frecventă! Una dintre cele mai frecvente greșeli în folosirea repetată a aceleiași ancore este utilizarea acesteia fără un separator prealabil, prin aceasta ajungându-se, cu timpul, la o schimbare tot mai evidentă a stării intense de ancorare.

După acest program destul de vast, mai există alte câteva exerciții care ne pot ușura învățarea.

Curiozitatea deschide ușile spre creștere

O stare foarte utilă pentru a putea învăța mai ușor este cea de curiozitate. Fiecare a fost cândva extrem de curios astfel că această stare se poate ancora ușor și poate fi rechemată ori de câte ori ne dorim acest lucru. Folosește tehnica descrisă în capitolul 9 și ancorează trei stări în care ai fost foarte curios (stivuirea ancorelor). Dacă acest lucru este posibil, înainte de a ancora, mai întărește fiecare stare de curiozitate prin schimbarea imaginară corespunzătoare a submodalităților (vezi capitolul 4).

Responsabilitatea face posibilă dirijarea mașinii vieții tale

Cu siguranță în viața ta au existat o serie de experiențe mai mari sau mai mici, în care, sigur pe tine și responsabil, ți-ai luat cu succes destinul în propriile mâini în loc să te lași împins încolo și încoace de alții și de dorințele acestora. Amintește-ți, în ordine

cronologică trei situaţii de acest fel, îmbunătăţeşte fiecare imagine, atât cât este posibil, şi ancorează cele trei experienţe, una peste cealaltă (stivuirea ancorelor).

Să fii conştient te ajută să eviţi suferinţele şi să nu treci cu vederea posibilităţile stimulării stării tale de bine

Aminteşte-ţi trei situaţii în care ai perceput situaţia reală cu mare claritate, şi ai fost capabil s-o sortezi corespunzător. În această stare ţi-a fost uşor să urmăreşti tot ce se întâmplă şi să înţelegi sensul acestor lucruri. Întăreşte, pe cât posibil, fiecare imagine şi ancorează-le una peste cealaltă (stivuirea ancorelor).

Capacitatea de a iubi stabilizează relaţiile tale cu ceilalţi şi stimulează armonia ta interioară

Găseşte trei evenimente în care ai avut o înţelegere profundă pentru alţi oameni, animale sau plante, în care inima ta s-a deschis pentru ei şi în care ai fost capabil să empatizezi, să te recunoşti în ei. Un moment adecvat este cel în care te-ai îndrăgostit cu adevărat. Înainte de a o ancora, întăreşte fiecare imagine atât cât este posibil. După aceea, aminteşte-ţi trei situaţii în care te-ai putut accepta cu sentimentele, gândurile şi acţiunile tale şi când ai fost una cu tine şi în tine. Înainte de a o ancora *în acelaşi loc*, întăreşte fiecare imagine aşa cum ai făcut-o şi pentru capacitatea de a iubi alte fiinţe. Capacităţile de a te iubi pe tine şi pe alţii trebuie legate între ele. Este o asigurare împotriva autosacrificiului, a sindromului altruistului şi a autoexploatării. Dacă această temă îţi provoacă, în general, dificultăţi, mai lucrează încă o dată cu exerciţiile simple din capitolul 10 şi cu contopirea ancorelor din capitolul 8.

Bucuria de a învăţa te menţine viu şi flexibil

Mergi în trecut şi aminteşte-ţi trei situaţii care te-au schimbat în aşa fel încât, după aceea, ai avut mult mai multe posibilităţi raţionale de a-ţi structura viaţa. În ordine, aminteşte-ţi percepţiile senzoriale din toate domeniile, simte bucuria şi mulţumirea schimbării. Întăreşte totul pe cât posibil şi ancorează starea în acelaşi loc.

Ritualurile simbolice pentru strategia naturală de dezvoltare

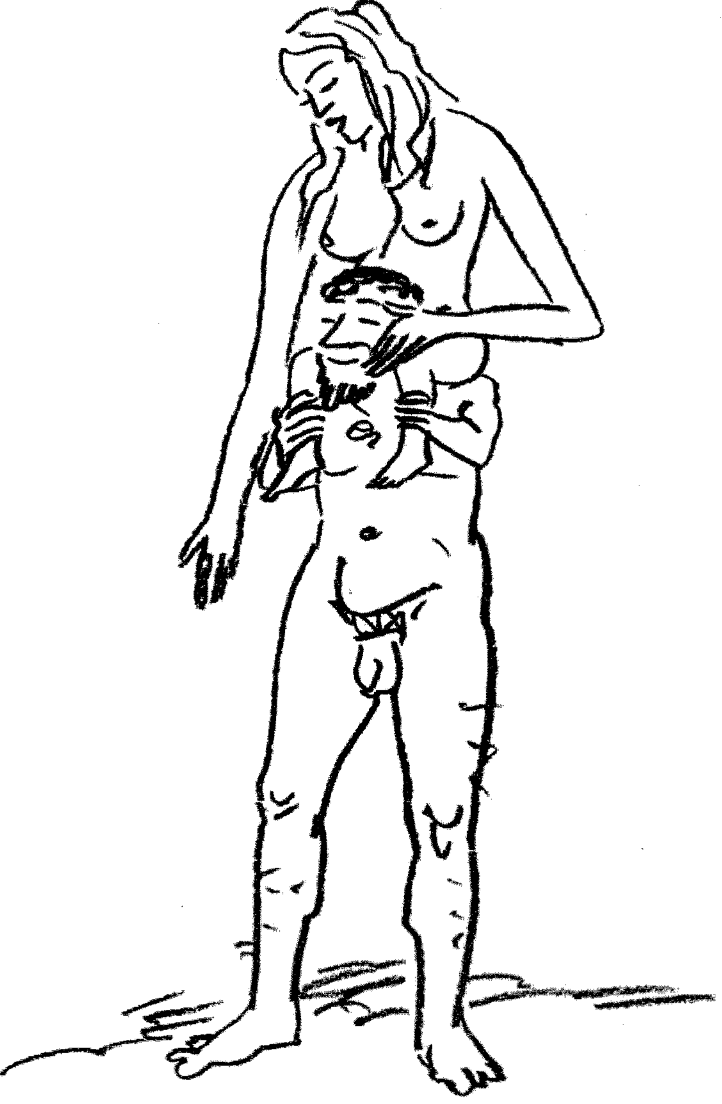
Tehnicile descrise mai sus sunt extrem de eficiente. Dar asta nu este încă totul. Acum vei face cunoştinţă cu anumite metode care, cu ajutorul subconştientului tău, pot muta munţii din loc. Eu le numesc ritualuri ale simbolurilor.

Pasul 1: Găseşte pentru fiecare dintre stările ancorate descrise mai sus – starea optimă pentru a învăţa, curiozitate, responsabilitate, conştientizare, capacitatea de a iubi, bucuria de a învăţa – câte un simbol, intrând în fiecare din aceste stări cu ajutorul ancorei corespunzătoare şi rugându-ţi subconştientul, cu voce tare, să-ţi dea un simbol care să reprezinte starea respectivă. Indiferent ce se va întâmpla, acceptă! Desenează acel simbol cât poţi mai bine şi descrie starea pe care o exprimă într-un text scurt, care să cuprindă cele mai importante percepţii senzoriale referitoare la el, obţinute prin intermediul celor cinci canale.

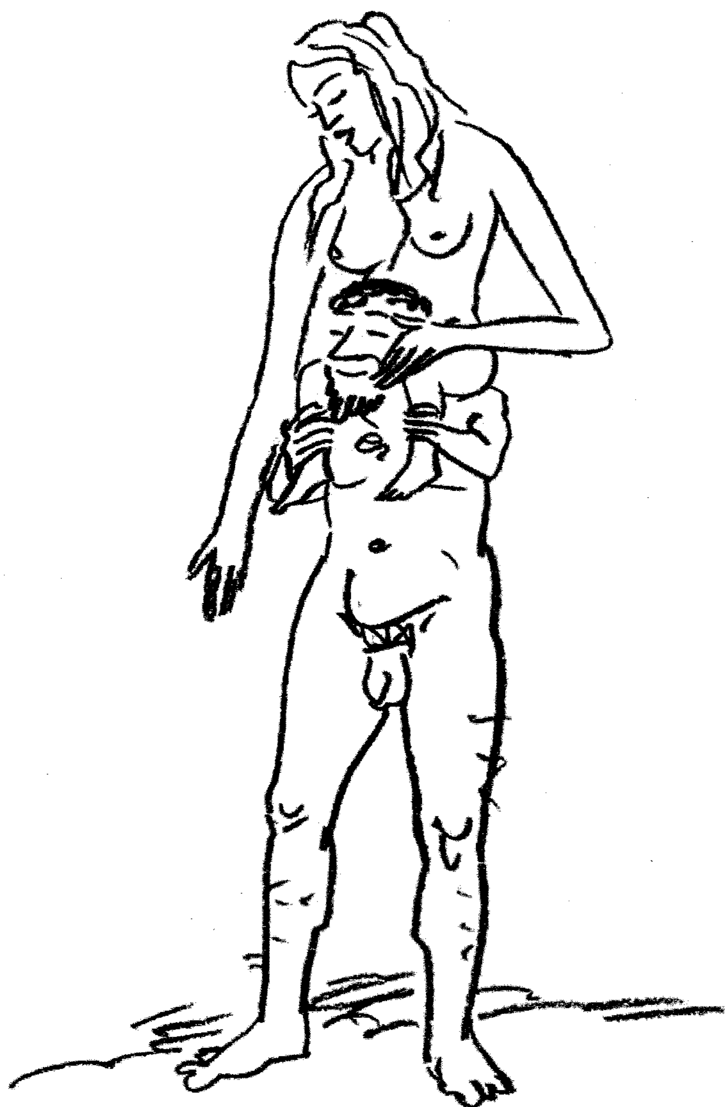
Pasul 2: Dacă, de exemplu, pentru tine este important să devii responsabil referitor la o anumită temă, *caută simbolul pentru responsabilitate* – în textul care urmează desemnez acest simbol ca simbol de bază – în documentele pe care le ai. Foloseşte un separator. Acum aminteşte-ţi tema pe care doreşti s-o prelucrezi. Roagă-ţi cu voce tare subconştientul să-ţi indice un simbol corespunzător. Desenează acest simbol – în textul următor eu îl numesc „simbol tematic" – cât de bine poţi. Foloseşte un separator. Foloseşte ancora pentru responsabilitate şi imaginează-ţi simbolul corespunzător.

Există vreo tonalitate plăcută cu care poate fi asociat? Adaug-o! Ce aromă plăcută i s-ar putea asocia? Adaug-o şi pe aceasta imaginar. Acum fă în aşa fel încât simbolul tematic să apară în depărtare. Apropie-l încet şi ţine-l departe de simbolul de bază. Fă ca simbolul de bază să devină din ce în ce mai clar, mai mare şi mai luminos şi întăreşte tonalităţile şi aromele asociate. Simbolul de bază trebuie să ocupe din ce în ce mai mult spaţiu, până când se suprapune simbolului tematic. Observă modul în care simbolul tematic se dizolvă în simbolul de bază şi modul în care conţinutul său capătă o cu totul altă calitate emoţională. Spune acum tare şi apăsat: „Da! Din acest moment mă voi ocupa în fiecare zi cu această temă, tot mai autoresponsabil şi mai curios. Inconştientul meu va avea grijă de acest lucru. De acum, mă pot dedica conştient altor îndatoriri." Însoţeşte toate acestea cu mişcări expresive ale corpului.

Practic, poţi aplica principiul ritualului simbolic în vederea prelucrării cu succes a tuturor dificultăţilor. Este extrem de eficient – mai ales atunci când completezi fiecare simbol de bază vizual cu asociaţii puternice din toate celelalte domenii senzoriale (submodalităţi). Experimentează această metodă. Pentru mine, ea reprezintă una dintre cele mai pasionante căi de dezvoltare a unor noi capacităţi şi atitudini faţă de viaţă.



"Te rog, spune-mi că nu mă vei părăsi niciodată!"



"Te rog, spune-mi că nu mă vei părăsi niciodată!"

Capitolul 12

NLP-ul în cadrul relației de parteneriat – să creștem fericiți împreună

NLP-ul oferă multiple posibilități de alegere a căilor autorealizării pentru fiecare individ în parte. Pe aceste căi se poate merge și împreună. Deseori, mai bine decât de unul singur. Referitor la aceasta aș dori să-ți ofer câțiva stimuli:

Punțile între inimi – elementele cele mai importante pentru o relație de parteneriat împlinită

Pentru că în cadrul unui parteneriat sunteți mult mai legați și pentru o perioadă mai mare de timp, pacingul și raportul sunt elemente extrem de importante. Executați împreună, în mod repetat, exercițiile referitoare la construirea de punți între inimi și pacing, până când acestea vă vor fi „intrat în sânge". În prim plan, ar trebui să se afle autointegrarea, căci de cele mai multe ori unul dintre parteneri se enervează cel mai tare datorită unor comportamente pe care le are celălalt și pe care el nu este pregătit să le accepte. În aceste cazuri, se pot întrebuința cu succes și exercițiile simple descrise în capitolul 10.

Separatorul – a învăța să separi plăcerea de frustrare

După situații particulare sau profesionale, ca și după confruntări cu mare încărcătură emoțională sau alte evenimente frustrante, este în interesul vostru să folosiți un separator puternic, ca de exemplu,

să citiți câteva minute cărți comice, să faceți un duș, să udați florile, să mâncați ceva sau să faceți sport. În caz contrar, amândoi, sau unul dintre voi păstrează sentimentele pe care i le-a trezit ultima situație și le aduce în cea nouă, ceea ce creează imposibilitatea de a empatiza unul cu celălalt. Acest lucru este deosebit de important înaintea momentelor erotice – în caz contrar nu va putea apărea, în nici un caz, buna dispoziție.

Câștig/câștig – dragostea există numai atunci când câștigă amândoi

Faptul că doi oameni au în viață scopuri diferite, mai mari sau mai mici, este perfect normal. Dar, acest lucru nu înseamnă că cele două planificări să se excludă sau să se stânjenească reciproc. Folosind metodele NLP, căutați împreună soluții prin care scopurile voastre să nu intre cel puțin în contradicție și, dacă este posibil, să fie stimulente pentru celălalt. O indicație: aflați care sunt scopurile voastre superioare (metaobiectivele) cât se poate de precis. Cu cât veți putea pătrunde mai profund spre obiectivele care stau în spatele obiectivelor voastre, cu atât mai ușor veți găsi soluții câștig/câștig realizabile, care să fie convenabile pentru ambii.

Ancorarea plăcerii – a transforma momentele frumoase în doi în experiențe vitale extatice

Poate știi acest lucru: deseori experiențele sexuale și erotice sunt frumoase, dar numai rareori sunt așa de intense încât te pierzi cu totul și ajungi, în final, „suprasaturat". Acum, cu ajutorul NLP poți inversa relația. Fiindcă trăirile erotice satisfăcătoare sunt un domeniu cheie al fiecărei bune relații, o creștere calitativă în această privință înseamnă, în general, o relație mai stabilă și mai armonizată. În vederea atingerii acestui obiectiv, se pot efectua trei exerciții foarte practice:

Exercițiul 1: ancora plăcerii – disponibilitate erotică la comandă

Pentru acest exercițiu, fă-ți timp o jumătate de oră și procedează în felul următor:

Pasul a: Amintește-ți trei situații diferite din trecut în care ai fost foarte excitat și deosebit de interesat de contacte erotice. Transpune-te, ținând cont de percepțiile asociate ale celor cinci canale senzoriale în această situație (poziția 1 din exercițiile simple).

Pasul b: Întărește fiecare stare în parte prin schimbări conștiente (submodalități) în imaginație, atît cât este posibil.

Pasul c: Ancorează toate aceste stări, una peste cealaltă (stivuirea ancorelor).

Pasul d: Folosește un separator (o acțiune care întrerupe experiența), declanșează ancora și transpune-te din nou în starea corespunzătoare. Repetă de câteva ori acești pași până când te vei asigura că ancora funcționează repede și te aduce în totalitate în starea emoțională dorită.

Pasul e: Instalează în același mod o ancoră și pentru o stare de spirit cotidiană sau profesională curentă (ancoră contextuală), în care ești extrem de departe de orice revărsare sentimentală în orice privință. Testeaz-o până când și acest declanșator de stări de spirit va funcționa repede și sigur. Această ancoră este importantă, fiindcă îți oferă posibilități de alegere comportamentală dacă, atunci când va fi necesar, va trebui să comuți repede. Pentru ancora cotidiană n-ar trebui să alegi o anumită poziție corporală ci, de exemplu, să atingi unghia degetului mic al mâinii stângi cu unghia arătătorului de la mâna dreaptă. Dacă vrei să eviți ca această ancoră a plăcerii să se activeze întâmplător, transfer-o în zone corporale care, în general, nu sunt atinse de alții în mod obișnuit, sau folosește atingerea a două unghii.

Exercițiul 2: Transformarea oricărei zone corporale în zonă erogenă

Fiecare om are, pe anumite zone ale corpului, o sensibilitate și o excitabilitate erotică mai mare. Dacă vrei să sensibilizezi erotic

mai multe zone corporale, transpune-te mental, cu toate cele cinci simţuri, în trei experienţe în care ai simţit o satisfacţie deosebită prin intermediul zonelor erogene deja existente. Întăreşte aceste stări pe cât posibil, prin atragerea altor imagini şi submodalităţi şi după aceea ancorează-le pe zonele corpului dorite. Însă, înainte de a face acest lucru, gândeşte-te bine unde le plasezi şi alege locuri care nu pot fi atinse aşa de uşor de către alţii în viaţa de zi cu zi, pentru a evita declanşarea nedorită a ancorei.

Exerciţiul 3: partenerul de vis – a-ţi pune ochelari

Dacă doreşti să petreci împreună cu partenerul tău clipe de tandreţe, este util să-ţi poţi orienta în mod automat atenţia asupra anumitor trăsături de caracter, de comportament sau corporale, care să-ţi stimuleze o stare de spirit corespunzătoare. Problemele controversate pot fi reglate înainte sau după aceea, dar nu atunci când vreţi să împărtăşiţi împreună momente romantice sau plăcerea. Pentru a-ţi putea pune ochelarii cu care să vezi partenerul visat, aşa cum numesc eu această ancoră, procedează după cum urmează:

Pasul a: Aminteşte-ţi cel puţin trei situaţii în care ai perceput anumite caracteristici tipice ale partenerului tău care ţi-au trezit sau ţi-au întărit sentimentele erotice sau romantice. Întăreşte această stare, dar de data aceasta fără elemente suplimentare, ci doar prin faptul că percepţiile respective trebuie să fie cât mai clare, mai puternice şi mai pregnante. Ancorează toate stările, una peste cealaltă (stivuirea ancorelor) şi mai testează de câteva ori noii declanşatori, intercalând, de fiecare dată, câte un separator.

Pasul b: Cu ajutorul ancorei fixate la pasul a, transpune-te în starea respectivă, folosind toate cele cinci simţuri. Imaginează-ţi acum, o experienţă romantică sau erotică pe care ai avut-o cu partenerul tău, transpusă pe o imagine mare, sau aminteşte-ţi, în acelaşi mod, de una care ţi-a plăcut foarte mult. Priveşte imaginea câteva momente şi bucură-te de ea. După aceea micşoreaz-o, dar numai atât cât să rămână suficient de mare ca s-o poţi vedea cu claritate, şi deplasează-o înspre marginea imaginii iniţiale. Imaginează-ţi partenerul, plasat în mijlocul imaginii, într-o postură

care să-ți stimuleze romantismul sau erotismul. Lasă-l acolo şi înrămează-l cu alte imagini plăcute, de aceeaşi natură ca prima. Trebuie să fie cel puțin patru sau cinci. Când ai terminat, lasă întregul ansamblu să acționeze asupra ta. Ce parfum i s-ar potrivi? Adaugă-l imaginii! Ce muzică, ce tonuri ți-ar putea intensifica sentimentele față de acest tablou? Ascult-o şi pe aceasta! În imperiul imaginației tale este posibil tot ceea ce-ți face plăcere! Când ai structurat totul aşa cum ți-ai dorit, abandonează-te stării pe care ți-a determinat-o şi ancoreaz-o în aceeaşi zonă în care ai plasat ancora de la pasul a.

Ancore contextuale

Multe din dificultățile care apar într-un parteneriat se datorează faptului că viața particulară se amestecă cu cea profesională. În timpul în care lucrezi, este posibil ca atenția să-ți fie distrasă, de problemele casnice atunci când, de fapt, tu nu-ți doreşti acest lucru, şi atunci când te întorci acasă poate că aduci cu tine o stare legată de ceea ce se întâmplă la serviciu, care te împiedică să savurezi în liniște orele tale libere. Poți ieşi din această dilemă cu ajutorul a două ancore care îți pot ordona viața. Pentru început, ancorează una peste cealaltă trei stări emoționale de care ai nevoie în mod obişnuit la serviciu şi după aceea trei stări de spirit care se acomodează bine cu viața ta particulară, cu partenerul şi cu familia.

Să nu te certi nicodată în pat!

Acestă regulă ar trebui să fie sfântă pentru doi oameni care vor să-și împartă viața. În locuința comună trebuie să existe locuri care sunt rezervate doar stărilor de spirit armonioase, romantice sau erotice. În caz contrar, în cazul unor controverse pe care le poate avea orice pereche, aceste stări dizarmonioase se pot lega în memorie de locul în care au apărut – deci sunt ancorate. Prin aceasta, se creează o ecuație (egalitate) care indică faptul că a te

afla într-un anumit loc este legat de un factor de risc major. Faptul că, după aceea, acel loc nu este ideal pentru o relație intimă în doi, este de la sine înțeles. Dacă dormitorul vostru este deja afectat de această situație, mutați mobila, schimbați tapetul, zugrăviți din nou, schimbați lenjeria de pat – pe scurt, schimbați încăperea în așa fel încât aceasta să nu mai poată declanșa stări de spirit nedorite, fiindcă nu mai seamănă cu locul în care au avut loc certurile. După aceea, folosiți cu înțelepciune noua șansă care vi s-a oferit.

Agende zilnice camuflate

Nu încercați să ascundeți problemele „sub covor", puneți-le „pe masă" pentru a le discuta și clarifica. Dacă este necesar, faceți o planificare comună, conform criteriilor stabilirii optime a obiectivelor și fiți atenți mai ales la obiectivele aflate în spatele obiectivelor (metaobiectivele). Încercați să ajungeți la o soluție „câștig-câștig" dar, trebuie evitat ca planificările voastre să se excludă reciproc.

Dacă problemele reale nu sunt dezbătute, apar cu ușurință așa numitele „planificări camuflate", ceea ce înseamnă că unul dintre parteneri dezbate cu celălalt o temă care, de fapt, nici nu este importantă pentru el. Oricum, el își poate transfera în acest fel sentimentele care au avut o cu totul altă cauză inconștientă sau pe care nu dorește s-o discute deschis. Totuși, cu ajutorul acestei confruntări, el își poate deturna sentimentele pe care le declanșează în el o altă problemă, de care nu este conștient sau pe care nu dorește s-o discute. Mai este posibil ca prin acest comportament să urmărească, conștient sau inconștient, alte obictive decât cele declarate deschis. Cu timpul, toate acestea nu fac altceva decât să otrăvească atmosfera.

Să te pui în locul altcuiva

Folosiți exercițiile simple pentru a vă putea observa comportamentul relațional din afară și, cu acest prilej, încercați să empatizați și cu celălalt. În final, percepeți scenele tipice ale relației din postura observatorului neutru (starea 3). Acest lucru stimulează înțelegerea reciprocă și deschide noi posibilități, optime, de structurare a acestei relații.

NLP – regulile fundamentale ale structurării relaționale constructive

– Află ce necesități ai *cu adevărat.*
– Încearcă să înțelegi ce necesități are *cu adevărat* partenerul tău relațional.
– Planifică și acționează în așa fel încât ambii să capete ceea ce-și doresc, iar cea mai bună cale este sprijinul reciproc.

Bineînțeles că mai există mijloacele specifice NLP-ului, care pot fi de folos pentru optimizarea relației, dar pentru început, ceea ce am prezentat aici este suficient. Totuși, trebuie să vă mai atrag atenția asupra unui anumit lucru: dacă vrei să lucrezi pentru îmbunătățirea relației cu ajutorul NLP-ului, pune-te întotdeauna de acord cu partenerul tău asupra mijloacelor care i se adresează și lui. Începe prin a rezolva propriile probleme, în loc să atribui celuilalt responsabilitatea, și nu încercați să faceți terapie unul cu celălalt în cazul unor probleme mai profunde. Acest lucru nu funcționează într-o relație de parteneriat. Pentru aceasta, trebuie să se apeleze la un specialist independent. Folosește metodologia NLP altruist și în mod natural. Armonia și pasiunea nu funcționează la comandă, nici cu ajutorul NLP-ului – slavă Domnului! Dar, totuși, îți poate ușura viața.

Capitolul 13

NLP şi Reiki

NLP şi...

Aşa cum am menţionat şi la începutul acestei cărţi, sunt interesat de împletirea interdisciplinară între metodele care stimulează dezvoltarea. Mă bucură de fiecare dată, că aceasta este o chestiune acceptată şi des întâlnită pe scena NLP-ului. Pentru început, înainte de a detalia alte modalităţi, aş vrea să trec în revistă, pe scurt, unele metode pe care le cunosc mai bine şi care, după opinia mea, sunt extrem de promiţătoare.

NLP şi Feldenkreis

Feldenkreis este o metodă integratoare de activitate a corpului în vederea reabilitării fluxurilor mobile naturale. A fost dezvoltată de către Moshe Feldenkreis şi astăzi este răspândită în toată lumea. Mulţi dintre practicanţii NLP sunt absolvenţi de cursuri de specializare Feldenkreis şi folosesc combinat ambele sisteme.

NLP şi Rolfing

Rolfing este o altă metodă modernă de activitate a corpului care foloseşte în special masajul straturilor de legătură profunde şi care are ca scop obţinerea unui echilibru stabil între corp, spirit şi suflet. Ida Rolf a dezvoltat această metodă în SUA. Astăzi, ea este aplicată profesionist de zeci de mii de rolferi din întreaga lume. Există chiar şi o carte interesantă în limba germană care are ca subiect: practicarea simultană a rolfingului şi a NLP–lui.

NLP şi şamanismul

Şamanismul este un ansamblu de metode terapeutice cunoscut de mii de ani, care are ca scop vindecarea cu ajutorul forţelor

naturii, a ritualurilor şi a folosirii energiei. În acest context, chiar şi explicarea mecanismelor de funcţionare ale ritualurilor asupra modelelor teoretice ale NLP/SNLP-ului deschide noi posibilităţi, greu de apreciat în acest moment. Pentru alte informaţii, vezi capitolul 1.

NLP şi Huna

Huna este o ştiinţă tradiţională care se ocupă atât cu vindecarea psihologică şi fiziologică, cât şi cu dezvoltarea spirituală a locuitorilor din spaţiul insulelor Polineziei. Cunoscutul psiholog şi expert în huna, Serge Kahili King a creat o sinteză a celor două modalităţi. Cartea sa, despre care se va vorbi în anexă, prezintă în mod explicit ipotezele sale de lucru. Cel care a dezvoltat cunoscuta terapie „Time-Line" bazată pe NLP, Dr. Tad James, combină şi el NLP-ul cu huna, aşa cum rezultă dintr-un articol al revistei NLP în limba germană „Multi Mind – NLP actual"[49].

NLP şi Reiki

Ca exemplu al legăturii dintre NLP şi o altă metodă larg răspândită de utilizare ezoterică a energiei, aş vrea să descriu în acest capitol unele posibilităţi de utilizare ale tehnicilor fundamentale ale NLP-ului, împreună cu sistemul tradiţional de vindecare naturistă Usui – denumit pe scurt, Reiki. Fiindcă începând cu anul 1989, sunt profesor de Reiki[50] şi fiindcă în cadrul consultanţei de viaţă şi al pregătirii multor mii de oameni din multe dintre ţările frumoasei noastre planete am acumulat o vastă experienţă în munca cu NLP şi Reiki, această alegere a venit de la sine.

[49] „Multi Mind – NLP actual" apare la editura Junfermann. Articolul la care ne referim este „Interviul zilei. Astăzi cu Dr. James", din Letter 6, Noiembrie/Decembrie 1992.

[50] Referitor la aceasta, vezi „Reiki. Manualul de iniţiere", „Reiki, calea inimii", „Rainbow – Reiki", „Compendiul Reiki" (împreună cu F.A. Peter/W.L. Rand), „Cele mai frumoase tehnici Reiki" şi „Centrii subtili de forţă" care au apărut toate la editura Windpferd. („Reiki. Manualul de iniţiere" şi „Centrii subtili de forţă" sunt disponibile şi în limba română, fiind publicate la Editura Mix)

Ce este Reiki?

Sistemul de vindecare naturistă Usui, denumit, pe scurt, în Vest, Reiki[51], a fost descoperit de către doctorul japonez Dr. Mikao Usui, în căutările sale privind secretele terapeutice ale lui Gautama Budha, la sfârşitul ultimului secol, în scrierile sanscrite străvechi ale unui ucenic necunoscut al acestuia. În timpul unui post şi a unei meditaţii de trei săptămâni, a reuşit să obţină accesul energetic la acest sistem terapeutic global, ca şi capacitatea de a-l practica personal şi de a-l transmite şi altor persoane.

Prin Hawaii, a ajuns în America la sfârşitul anilor 30 şi de acolo, în Europa, la sfârşitul anilor 70. Astăzi, în toată lumea există milioane de adepţi Reiki şi în Vest, Reiki-ul japonez a fost completat şi lărgit cu multe elemente valoroase, cum ar fi, de exemplu, Karuna Reiki, Seichim, Rainbow Reiki şi Tera Mai. Reiki nu este o religie şi nu pretinde nici ascultare faţă de anumiţi lideri spirituali şi nici un stil de viaţă orientat în funcţie de anumite reguli stricte. Este transmis prin aşa numitele „iniţieri", menite să menţină deschisă calea directoare spre o formă fundamentală deosebită de forţă vindecătoare, de natură subtilă, care există în fiecare om. Oricine poate învăţa aceste tehnici într-o perioadă relativ scurtă. Iniţierea se face în trei etape (grade sau trepte de iniţiere): *Prima etapă* pune bazele unei transmiteri energetice şi lipsite de riscuri prin intermediul aplicarii mâinilor. *Etapa a doua* lărgeşte cunoştinţele obţinute anterior, creând capacitatea de a trata de la distanţă, de a întări fluxul Reiki, de a curăţa energetic spaţiul şi de a dirija direct forţa Reiki în planul obişnuinţelor. Din aceste baze pot fi derivate numeroase alte tehnici interesante. În *Etapa a treia* se adaugă capacitatea de transmitere a cunoştinţelor către alţi oameni. Odată activate, capacităţile Reiki, indiferent de gradul lor nu se mai pierd niciodată şi nimeni nu le mai poate lua de la cel care le-a dobândit. Energia Reiki se caracterizează prin câteva particularităţi, care vor fi discutate în acest cadru, pentru ca legătura cu elementele NLP-

[51] "Reiki" este un cuvânt de origine japoneză. Tradus conform sensului său, „Rei" înseamnă universal sau „referitor la spiritual". „Ki" este expresia folosită pentru desemnarea energiei vitale.

ului să devină inteligibilă şi pentru cei „neiniţiaţi".

– Forţa Reiki este absorbită de conştiinţa corporală a receptorului în funcţie de încrederea în terapeut, de necesităţi şi de sensul integral al pasului evolutiv care poate fi determinat de către procesul de vindecare.

– Reiki nu poate fi comprimat şi nu este polarizat în sensul unei calităţi Yin/Yang spre anumite meridiane energetice sau chakre.

– Fluxul forţei Reiki nu poate fi influenţat direct prin voinţă sau intelect.

– Reiki stimulează orice formă de procese vitale în locul în care este absorbit. Efectul său se bazează exclusiv pe acest lucru. Astfel, de exemplu, întăreşte sistemul imunitar, stimulează dezintoxicarea şi curăţarea corpului şi a spiritului, flexibilitatea şi creşterea spiritual-sufletească.

Bineînţeles că despre Reiki se pot spune mult mai multe, dar aceasta este totuşi o carte referitoare la NLP. Despre Reiki am scris deja suficient. Dacă doreşti, urmăreşte bibliografia din anexă.

Pacingul şi Reiki

Cel mai important punct de întâlnire dintre cele două sisteme este, după opinia mea, pacingul – empatizarea consultantului cu clientul. Dacă inima acestuia se deschide pentru celălalt, dacă se poate recunoaşte cu adevărat în altul, dacă poate simţi împreună cu acesta, fără să sufere împreună cu el, se creează o legătură profundă pe plan sufletesc (raport) şi împreună cu aceasta, cu timpul, devine posibilă şi rezolvarea problemelor structurale iniţiale. Cu cât există mai multă încredere şi cu cât este mai profund sentimentul de a fi ocrotit în cadrul unei consultanţe, cu atât şansa de a creşte este şi ea mai mare. Nicio tehnică de schimbare, oricât ar fi ea de perfectă, nu va determina o dezvoltare reală a clientului care nu se simte cu adevărat acceptat şi stimulat de către consultant. Pe de altă parte, un consultant care este capabil să intre într-o rezonanţă reală cu clientul său şi să se apropie de dificultăţile acestuia, care îl respectă şi îi vrea binele, îl poate ajuta pe acesta să mişte din loc

şi să decoperteze adevăraţi munţi de probleme, numai cu ajutorul tehnicilor fundamentale ale NLP-lui sau prin cunoştinţele Reiki.

Planurile neurologice, chakrele şi Reiki

Punctele relaţionale dintre planurile neurologice după Bateson/Dilts şi sistemul oriental al chakrelor, ca şi folosirea combinată a metodelor complexe ale NLP, le-am tratat deja detaliat în capitolul 9 referitor la F.E.S.T. – strategia de dezvoltare cu ajutorul substanţei subtile. Fiindcă Reiki este o metodă terapeutică ce foloseşte substanţa subtilă prin intermediul atribuirii unei anumite probleme structurale disfuncţiei unei anumite chakre, se pot deduce in mod direct poziţii deosebite pentru un tratament Reiki eficace. O prelucrare a blocajelor cu instrumentele F.E.S.T. în combinaţie cu Reiki sau cu o intraasociere mărită în arhetipul unei chakre cu o tehnică Reiki de gradul 2 (contactul de la distanţă) corespunzătoare, are ca efect stimularea unor paşi evolutivi mai rapizi şi mai liniştiţi, ca şi o lărgire considerabilă a stării de conştientizare. Progresele evolutive ale clientului pot fi uşor observate atunci când consilierul, cu ajutorul cunoştinţelor sale de specialitate, examinează comportamentul său cotidian şi schimbările apărute legate de temele chakrei implicate în problema dezbătută. Şi schimbările apărute în modul de orientare a atenţiei clientului faţă de chakrele superioare, care indică o evoluţie indubitabilă şi ieşirea din structurile limitative şi dihotomice, pot fi stabilite uşor în acest fel şi pot fi luate în considerare în viitoarea muncă evolutivă comună.

Modelul parţial, framingul negociator şi Reiki

Progresul terapeutic este deseori perturbat în practica Reiki fiindcă anumite elemente din personalitatea inconştientă a clientului nu sunt convinse de necesitatea unei vindecări evolutive pentru satisfacerea necesităţilor lor specifice şi, cu ajutorul posibilităţilor lor vaste, frânează puternic sau chiar împiedică absorbirea şi

acțiunea forței Reiki. Acestea pot fi:

– Boli care răpesc puterea și timpul necesar dezvoltării

– Crize terapeutice majore, transferuri, în limbaj psihologic, care pot duce la confruntări sau neînțelegeri între client și consultantul său Reiki.

– Anxietăți și coșmaruri, accidente.

Acestea și multe altele fac parte din așa numitele „programe de pază", a căror origine, sarcini și antinocivitate plină de afecțiune se discută detaliat atât în capitolele 1 și 10 cât și în anexa 1 în legătură cu rezistențele. Folosirea adecvată a exercițiilor simple poate duce la o uniune afectivă cu atotputernicii paznici inconștienți și-i poate determina chiar să conlucreze armonioas, astfel încât să stimuleze evoluția. O asemenea dezvoltare caracterizează pașii semnificativi pe drumul înspre mai mult noroc în viață și un progres spiritual real.

Ancorarea, Starea de Excelență și Reiki

Așa numita „**Stare de Excelență**" discutată mai pe larg în capitolul 8, stabilește la cerere o stare interioară puternică, creativă, echilibrată și plină de încredere și un progres spiritual autentic.

Pentru *terapeutul Reiki* această posibilitate poate fi importantă pentru a-și putea desfășura consultanțele competent, chiar și în cazul unor circumstanțe exterioare împovărătoare cum ar fi problemele personale, comportamentul greu de suportat al clientului, cerințele ridicate față de calitatea realizării sarcinilor și altele.

Pentru *client* poate fi extrem de folositor să aibă acces la resurse suplimentare prin Starea de Excelență în cazul unor pași evolutivi mai solicitanți. Crizele de vindecare, care uneori nu pot fi evitate, pot fi totuși ameliorate vizibil. Anxietățile legate de schimbare pot fi armonizate și ele. Și în ultimă instanță, este oricum extrem de folositor să posezi și să ai întotdeauna la îndemână o capacitate care să te ajute în depășirea mai bună a numeroaselor provocări cotidiene și din afara cotidianului.

De exemplu se pot fixa ancore care să fie declanșate înainte

de începerea şedinţelor şi care să aibă ca efect echilibrul şi disponibilizarea pentru Reiki, stări care să fie menţinute şi în cadrul procesului de prelucrare a problemelor profunde. Procesul de întoarcere la cotidian, care poate fi uneori dificil după un tratament intensiv, poate fi mult uşurat prin intermediul aşa ziselor ancore contextuale, care au capacitatea să readucă, clientul la comandă, într-o stare de conştientizare a realului. Ancorele olfactive deja existente (lămpi aromatice), cele gustative (sortimente de ceai deosebite, prăjituri) sau spaţiale (locul preferat) îşi pot schimba uşor destinaţia funcţională spre binele clientului. În mod firesc, din perspectiva „ştiinţei ancorării", discuţiile referitoare la probleme nu se vor purta niciodată în acelaşi loc în care se face tratamentul şi se duc, în ambele situaţii, în altă tonalitate, ritm, vocabular şi o intensitate sonoră diferită. Dacă la ultima şedinţă a avut loc o descărcare majoră de energii emoţionale, pentru NLP este limpede că, pentru şedinţa următoare, trebuie schimbată ancora spaţială, pentru a se putea crea din nou o ambianţă plăcută şi care să poată stimula dezvoltarea. Şi ancorarea de situaţii problematice pentru terapeut poate fi evitată sau neutralizată, dacă este sesizată în timp util.

Fixarea optimă a obiectivelor şi Reiki

Ca şi la începutul unei consultanţe NLP extinse, şi în cazul unei serii mai lungi de şedinţe Reiki trebuie stabilit cu precizie ce îşi doreşte clientul, conform criteriilor fixării optime a obiectivelor – vezi capitolul 5. În acest fel se poate stimula, de la bun început, toleranţa pentru toate necesităţile respectivului şi a mediului său social, deci a cercului său de prieteni, a familiei, a partenerului, a colegilor etc. Se creează o stare de aşteptare realistă, în care pot fi atrase raţional atât metaobiectivele, obiectivele aflate în spatele obiectivelor, cât şi procesele de reorientare.

Prin aceasta şi terapeutul Reiki va avea un instrument de control al eficienţei şi se va evita, în timp util, apariţia sindromului altruistului, care este aşa de răspândit în cadrul celor care practică

meserii legate de ajutorarea altora. În acest mod, plăcerea progresului şi succesele percepute conştient vor deveni un element solid al muncii cotidiene cu Reiki şi nu în ultimul rând, al autoterapiei.

Privire de ansamblu

Bineînţeles că se pot face mult mai multe legături între NLP şi Reiki şi acest lucru s-a întâmplat deja. În cadrul institutului de Reiki-Do pe care îl conduc, dezvoltarea şi specializarea pentru practicarea certificată a tehnicilor Reiki se bazează, în principal, pe această combinaţie. Mai cunosc şi multe alte principii care se încadrează în acest concept.

De exemplu, tehnicile NLP care pot fi folosite în Reiki, pot fi transferate în mod natural şi aproape în aceaşi formă şi în multe alte domenii, fiindcă reprezintă metode fundamentale de consultanţă integratoare pentru provocările pe care le aduce în faţa noastră viaţa de zi cu zi. În cazul în care vrei să te ocupi mai intens cu aceste legături, notează-ţi întrebările corespunzătoare care te interesează, mai răsfoieşte o dată cartea şi încearcă să faci şi alte transferuri ale metodelor NLP în vederea completării raţionale a cunoştinţelor pe care le ai deja din alte domenii. Îţi doresc o muncă plăcută!

Dar ce-ar fi să-ţi pregăteşti o ancoră a creativităţii şi a curiozităţii? Dacă nu mai ştii exact cum se poate face acest lucru, reciteşte capitolele 8 şi 11.



"Ce păcat ca nu poți să fumezi cu cealaltă mână."



"Ce păcat ca nu poţi să fumezi cu cealaltă mână."

Anexa 1

Rezistențe în fața procesului de dezvoltare

Ce este o rezistență?

În cadrul preocupărilor legate de dezvoltare, învățare și terapie, în sens integral, mai devreme sau mai târziu apare un fenomen straniu: rezistența unui individ față de procesul terapeutic de evoluție, cu toate că are nevoie urgentă de o schimbare rațională sau de vindecarea unei afecțiuni. Cum este posibil ca cineva care cerea, cu disperare ajutor, cu puțin timp înainte, să se opună brusc, din punct de vedere emoțional, conștient sau inconștient, celui care încearcă să-l ajute, sau să încerce să se sustragă acestui proces?

Care sunt cauzele care duc la apariția rezistențelor?

1. O punte între inimi închisă (pierderea raportului)

Puntea între inimi care apare între consultant și client nu mai este funcțională. Concret, aceasta ar putea însemna mai puțină încredere în persoana respectivă și/sau în competența profesională a acesteia.

Ce poate fi de ajutor: Pacingul onest și efectuat cu grijă.

2. Instrumente neadecvate – folosirea unui instrument neadecvat pentru obținerea unei schimbări

De exemplu, este posibil ca un client să aibă dificultăți în a accepta, *principial,* schimbarea modului său de viață, iar consultantul nu observă acest lucru și folosește în continuare metode care sunt menite să producă *o anumită* modificare și se miră de ce nu reușește. Mai este posibil ca acel client să nu agreeze de loc instrumentul folosit pentru inițierea schimbării.

Ce poate fi de ajutor: Dezbaterea problemei *reale* şi alegerea instrumentului adecvat. În acest caz, o condiţie sine-qua-non este să se cunoască în profunzime posibilităţile instrumentelor NLP existente.

Ce poate fi de ajutor în cel de-al doilea caz: Să se ţină seama de preferinţele şi respingerile clientului faţă de instrumentele alese.

3. Dificultăţi de comunicare

Consultantul foloseşte un limbaj prea abstract, presupunând că partenerul său are deja cunoştinţele necesare pentru a-l putea înţelege, încât acesta nu mai percepe decât câteva cuvinte şi nu-şi poate face nicio idee ce legătură au lucrurile ciudate pe care i le spune acesta despre viaţa sa de zi cu zi.

Ce poate fi de ajutor: Consultantul ar trebui să afle întâi ce limbaj foloseşte şi înţelege clientul. Pe parcursul consultanţei, trebuie să facă legătura numai cu exemple semnificative din experienţa de viaţă a acestuia (metafore) şi să folosească „jargonul profesional" numai atunci când este absolut obligat s-o facă. Consultantul ar trebui să verifice în ce măsură înţelege el însuşi limbajul de specialitate sau dacă nu face altceva decât să-şi ascundă în spatele acestuia incompetenţa sau sentimentele de inferioritate, de exemplu. Înaintea folosirii oricărui mijloc specific NLP, consultantul ar trebui să-i dea clientului suficiente informaţii despre valoarea *practică* a acestuia şi despre efectele benefice pe care le va avea asupra sa. În cadrul acestei acţiuni de clarificare, consultantul mai are încă o dată ocazia să stabilească, observând atitudinea celuilalt – mimica, limbajul corporal, sunetul vocii, alegerea cuvintelor – dacă acesta este cu adevărat motivat să *se schimbe* cu ajutorul tehnicii respective.

4. Prea mult şi prea repede

Volumul schimbării planificate îl suprasolicită pe client. Dacă îi modifică viaţa într-o perioadă de timp prea mică este posibil ca acest lucru să nu fie prea plăcut, chiar dacă, în principiu, rezultatul este cel dorit.

Ce poate fi de ajutor: Schimbarea globală trebuie făcută cu mai mulți pași raționali, deci „down-chunking". *Înaintea fiecărei* intevenții trebuie văzut dacă pasul propus nu este totuşi prea mare.

5. Ecologia

Un obiectiv poate fi oricât de seducător: dacă împiedică realizarea altor scopuri importante din viață sau face ca atingerea acestora să devină imposibilă, cel puțin inconştientul – care, în măsura în care acest lucru îi este posibil – supervizează în permanență ecologia acțiunilor conştientului – va avea ceva împotrivă şi se va opune. Fără acordul inconştientului nu se poate face nimic! În fond, acest punct este cel mai important şi în acelaşi timp şi celelalte greşeli făcute până atunci pot fi văzute ca aspecte parțiale ale unei nerespectări a principiului ecologiei. De exemplu, alte lucruri care în mod curent nu sunt luate în seamă în timpul unei consultanțe, sunt:

– Se poate pierde sprijinul/acceptarea oamenilor care sunt importanți pentru client;

– Poate fi decuplată funcționarea optimă a atitudinii de apărare față de traumele emoționale, suprasolicitare, pierderea identității sau pierderea fundamentelor existențiale;

– Prin schimbarea unui model atitudinal se pot pune sub semnul întrebării anumite principii de credință fixate anterior cum ar fi: „Un om bun nu face aşa ceva!", „Toți oamenii care au succes sunt criminali!", „Norocului îi urmează întotdeauna ghinionul – de aceea este periculos să fii prea norocos!", sau „Dacă voi căuta plăcerea şi voi simți plăcere, sunt rău şi pierd dragostea unor oameni care sunt foarte importanți pentru mine" şi „Numai cine munceşte tot timpul şi este extrem de performant este iubit de către ceilalți care vor avea nevoie de el!"

Ce poate fi de ajutor: Găsirea tuturor obiecțiilor legate de tulburarea atingerii altor obiective din viața clientului, care trebuie luate în considerare în cadrul muncii de schimbare globală. De multe ori, în aceste cazuri, reframingul poate reprezenta cheia succesului.

În final, două indicații:

1. Consultantul trebuie să plece întotdeauna de la premisa că subconștientul unui client care prezintă simptome de rezistență are motive *subiective* importante pentru aceasta. Verifică cu grijă sensul *obiectiv* pe care îl are schimbarea pentru acesta. Dacă îl găsești, caută modalități de a comunica într-un limbaj pe care subconștientul să-l poată înțelege (emisfera dreaptă a creierului), cum ar fi metaforele necesare reframingului. Lucrează cu submodalități, F.E.S.T. și alte asemenea mijloace pentru a-l face să înțeleagă schimbarea situației sale vitale și utilitatea acesteia. Dacă reușești acest lucru și îți faci înțeles punctul de vedere, dacă îl lauzi pentru intenție și nu pentru comportament și îi garantezi că, prin noua atitudine, intențiile care stau în fundalul atitudinii actuale vor fi luate în considerare cel puțin în aceeași măsură și că vechiul comportament va fi permis și în continuare, în cazul în care cel nou nu va fi adecvat într-o anumită situație, vei găsi o serie de aliați de nădejde.

2. După părerea mea, fiind consultant, ai 50% din răspundere pentru succesul muncii de dezvoltare. Nu mai mult, dar nici mai puțin! Unii oameni sunt așa de prinși de problemele pe care le au, încât au nevoie de un adevărat *șoc* pentru a fi cu adevărat motivați să accepte o schimbare terapeutică. Slavă Domnului, nimeni nu-l poate obliga pe un altul să fie fericit!

Anexa 2

Desfăşurarea unei consultanţe NLP

De multe ori, la începutul unei consultanţe NLP, este greu de constatat cu exactitate care sunt problemele reale ale clientului şi care este ordinea în care acestea ar trebui abordate şi rezolvate. Pentru a-ţi uşura intrarea în practica NLP am elaborat următorul plan de parcurs:

1) Pacing şi raport – construirea şi menţinerea unei punţi între inimi faţă de client

Creează o atmosferă plină de respect, securitate şi disponibilitate de acceptare. În faza incipientă a consultanţei, datorită performanţelor obţinute, clientul trebuie să-ţi recunoască în mod firesc autoritatea. Fără acest pas, în continuare nu va funcţiona nimic! Într-o situaţie de consultanţă, lucrează întotdeauna aflându-te în Starea de Excelenţă optimă, care să stimuleze construirea unei punţi între inimi şi care să-ţi menţină la un nivel cât mai ridicat responsabilitatea şi starea de conştienţă. Dacă nu-ţi reuşeşte să construieşti o punte între inimi solidă, refuză consultanţa, politicos, dar ferm. Nu trebuie să poţi oferi consultanţă în orice moment, oricărei persoane. Este mai bine să accepţi acest lucru decât să-ţi doreşti să oferi o consultanţă care nu-l va ajuta pe client şi care te va nemulţumi.

2) Găsirea obiectivului

Întreabă-l pe client ce-şi doreşte şi ia-ţi notiţe. Marchează inexactităţile care îl împiedică să-şi recunoască necesităţile reale. Dacă este necesar, clarifică-le. Caută să găseşti dorinţele ascunse care s-ar putea găsi în spatele celor manifestate deschis. Dacă există, fă-le conştiente şi pentru client şi ia-le în considerare în cadrul consultanţei în funcţie de importanţa pe care o au.

Află dacă obiectivele sale stimulează capacitatea de a iubi, autoresponsabilitatea şi conştiinţa. Dacă nu este cazul, schimbă obiectivele în mod corespunzător. Dacă, în ciuda explicaţiilor, clientul nu doreşte acest lucru, refuză consultanţa.

Atenţie: În cadrul unei consultanţe apar în mod automat dificultăţi, atunci când un client îşi transferă personalitatea sau dreptul la existenţă asupra unui anumit rol pe care îl îndeplineşte, fără să aibă alte posibilităţi de alegere. Aceasta poate fi rolul de mamă, de amantă, de casnică, de şef, de clown, de ajutător sau ceva asemănător. În acest caz, ajută-ţi clientul să poată face deosebirea logică şi emoţională între propria identitate şi rolul de care este legat. Cel mai bine este ca primul pas să fie acceptarea altor roluri, pe care le poate îndeplini, ca o posibilitate de a învăţa să se autoperceapă şi să-şi justifice existenţa înainte de a înţelege ulterior că are voie să se afle aici, fiindcă este aici.

3) A transmite putere

Construieşte pentru clientul tău o ancorare în Starea de Excelenţă. În primul rând, o va putea folosi oricând în interes propriu şi în al doilea rând, schimbările majore necesită putere şi formă maximă.

4) Cercetarea ecologică prealabilă impunerii schimbării

Dacă obiectivele clientului tău sunt uşor de atins şi sunt şi ecologice, deci sunt concordante cu celelalte dorinţe ale sale şi cu relaţiile faţă de persoanele importante şi dacă ai examinat cu atenţie şi la momentul potrivit, ai luat în considerare şi obiectivele aflate în fundalul obiectivelor (metaobiectivele), alege metode NLP adecvate şi ajută-l prin intermediul acestora să obţină ceea ce îşi doreşte.

5) Găsirea punctelor vulnerabile

Dacă la punctul patru apar probleme sau dacă obiectivele clientului tău sunt mai cuprinzătoare, procedează în felul următor:

a. Verifică dacă dorinţa de schimbare a clientului este reală şi dacă personalitatea sa inconştientă vrea să colaboreze. Dacă

nu, aplică câteva dintre metodele NLP care să-l ajute să obţină un punct de vedere propriu faţă de aceasta.

b. Verifică cât de utilă a fost pentru el atitudinea pe care a avut-o şi cum poţi obţine imediat aceeaşi utilitate, repede şi sigur, prin intermediul alteia, mai raţionale pentru el.

c. Verifică dacă partenerul său, familia, prietenii sau colegii de serviciu au atitudini sau comportamente care să stea în calea schimbării atitudinii sale. Dacă este aşa, ajută-l să înveţe să se poarte cu anturajul în aşa fel încât rezistenţa faţă de iniţierea şi derularea procesului de evoluţie să fie cât mai mică.

d. Acordă atenţie posibilităţilor limitate de alegere în ceea ce priveşte atitudinea şi punctele sale de vedere legate de problematica fundamentală. De cele mai multe ori, iniţial trebuie creată mai multă flexibilitate şi mai multe posibilităţi opţionale în acest domeniu şi abia după aceea să se înceapă procesul care să ducă la schimbări majore.

f. Fă o planificare raţională conformă criteriilor stabilirii optime a obiectivelor.

g. Ajută-ţi clientul în procesul de schimbare pe care şi-l doreşte şi nu uita Future Pace-ul, trăirea în viitor a noii condiţii. Acesta contribuie în mare măsură la succesul consultanţei şi tot el este cel care permite depistarea în timp util a erorilor ecologice ascunse.

h. În perioada schimbării verifică în permanenţă ecologia pentru a vedea dacă schimbarea sa atitudinală se mai armonizează cu celelalte obiective pe care şi le-a propus să le atingă în viaţă. Dacă nu este cazul, schimbă ceea ce trebuie schimbat pentru a reface echilibrul ecologic.

i. Dacă pasul evolutiv a fost făcut, mai verifică încă o dată dacă nu cumva au apărut consecinţe negative trecute cu vederea datorită stării de spirit entuziaste de după succes. Dacă apar probleme, conştientizează-le şi ajută-ţi clientul să le depăşească.

Abia atunci poţi afirma că ţi-ai terminat misiunea şi că ai mai câştigat în experienţă! Gândeşte-te ce vrei să faci mai bine

data viitoare şi de ce. Gândeşte-te la ce a funcţionat foarte bine şi notează-ţi acest lucru pentru ca data viitoare să ai la îndemână ideile şi tehnicile geniale pe care le-ai aplicat şi acum.

Anexa 3

Instrumentele cele mai importante ale NLP-lui

Datorită multitudinii tehnicilor discutate, este uşor de pierdut viziunea de ansamblu asupra acestora. De aceea, în acestă anexă, am încercat să mai prezint încă o dată, pe scurt, cele mai importante instrumente ale NLP-lui discutate până în acest moment, şi să le pun în evidenţă valoarea.

Pacingul se referă la procesul care îi conferă altui om sau personalităţii parţiale a acestuia, sentimentul că este înţeles, acceptat, respectat şi apărat. Pacing înseamnă să-ţi deschizi inima.

Raportul este starea creată şi menţinută prin pacing.

Leadingul desemnează dirijarea directă sau indirectă a unui individ de către un altul, în raport cu atitudinea sa exterioară sau interioară. Leadingul nu este posibil decât din starea de raport. Orice proces terapeutic sau pedagogic care are ca obiectiv dezvoltarea are loc, în ultimă instanţă, prin leadingul complet al terapeutului sau al pedagogului care îl ajută pe client să se schimbe în aşa fel încât să devină mai fericit şi mai sănătos.

Starea de blocaj este o stare în care nu apar, sau apar foarte puţin în cadrul comportamentului exterior, sentimente percepute ca fiind pozitive – bucurie, plăcere, curiozitate sau altele asemănătoare. De exemplu, depresia este o *Stare de blocaj* extrem.

Metamodelul este o modalitate de folosire a limbajului, care face posibilă reducerea sistematică a afirmaţiilor unui individ privitoare la experienţele sale reale.

Submodalităţile desemnează deosebirile subtile din cadrul fiecărei modalităţi (canale senzoriale). De exemplu, una dintre modalităţi este *auzul*. Submodalităţile acestei modalităţi sunt, de exemplu, *acut* sau *tare*.

Reframingul desemnează procesul schimbării sistematice a sensului şi a revalorizării calităţii unei experienţe. Reframingul are loc prin schimbarea poziţiei perceptive faţă de un eveniment. Premisa pentru realizarea reframingului este supoziţia că fiecare experienţă poate fi valorizată raţional într-un context oarecare.

Ancorarea înseamnă legarea voluntară a unui stimul senzorial cu o experienţă totală şi cu o stare de spirit corespunzătoare pentru a avea la dispoziţie acea stare de spirit în mod controlat.

Separatorul se referă la o acţiune care desparte emoţional două experienţe, pentru a orienta atenţia exclusiv asupra unui anumit eveniment.

Future Pace desemnează trăirea unor experienţe viitoare imaginare, pentru ca rezultatul unei consultanţe să fie raţional şi în viitor şi să fie utilizat în mod real. Fără Future Pace, noile modele comportamentale nu vor fi folosite ulterior firesc şi automat, ci se va apela la cele vechi, fiindcă subconştientul n-a înţeles că noua obişnuinţă este importantă şi în alte situaţii decât cea din şedinţele de consultanţă.

Verificarea ecologică se referă la un control care trebuie să-l asigure pe consultant că schimbarea planificată nu se găseşte în contradicţie cu alte obiective conştiente sau inconştiente ale clientului. Deci, în fond, verificarea faptului că o consultanţă a determinat şi intern, pentru toate personalităţile parţiale ale acestuia, apariţia unei stări de câştig/câştig.

Câştig/câştig desemnează rezultatul unei acţiuni care este satisfăcătoare pentru toţi cei implicaţi, deci fiecare câştigă. Acest lucru trebuie avut în vedere în orice consultanţă NLP.

Transa VAKOG desemnează o călătorie în lumea interioară, determinată de o imagine combinată la care contribuie toate simţurile: (care se referă la văz), auditiv (care se referă la auz), kinestezic (care se referă la senzaţiile corporale), olfactiv (care se referă la miros) şi gustativ (care se referă la gust). O transă VAKOG reprezintă o premisă absolut necesară pentru ancorare – vezi exerciţiile simple, F.E.S.T. şi multe alte tehnici specifice NLP-ului. Aceasta fiindcă numai în stare de transă se poate ajunge

la inconştientul individului, care trebuie să fie cooptat în munca de schimbare care cuprinde şi sentimentele. Comunicarea cu inconştientul nu poate avea loc decât în acest cadru, fiindcă limbajul acestuia este limbajul percepţiilor senzoriale şi al experienţelor, şi nu cel al cuvintelor.

Resurse desemnează toate obiectele, capacităţile, persoanele, experienţele şi alte mijloace care îl ajută pe un individ să se descurce satisfăcător cu anumite probleme şi în general cu toate cerinţele vieţii.

Anexa 4

Bibliografie comentată

Următoarele cărţi nu sunt decât o selecţie mică din literatura NLP în limba germană care, în ultimul timp, a crescut exponeţial. Se găsesc în această listă pe de o parte, lucrări fundamentale care oferă o bază importantă pentru înţelegerea profundă a acestei metode, pe de altă parte, câteva lucrări introductive pe care le consider adecvate. Multe din punctele de vedere pe care le susţin în această carte nu apar în alte cărţi în aceeaşi formă. Selectează, gândeşte-te şi preia ceea ce ţi se pare potrivit pentru tine. Cum se spune: „Nimeni nu deţine adevărul absolut, dar din diferitele hărţi ale realităţii se poate face o comparaţie care să reprezinte un model".

Bandler/Grinder „Terapia în transă", Editura Klett-Cotta. Hipnoză, sugestie şi transă într-un volum care îl poate duce pe cititor în lumea viselor cât ai bate din palme. Mi se pare o lucrare foarte bună. Din păcate, aşa cum se întâmplă şi la cursele de maşini, lipseşte căldura umană, dar este posibil să mă înşel...

„Metalimbajul şi psihoterapia – Structura magiei I" şi „Comunicare şi schimbare – Structura schimbării II", editura Junfermann. Amândouă sunt lucrări de bază ale NLP. Extrem de tehnice şi prea abstracte şi neinteligibile pentru un începător, dar totuşi importante.

Alexa Mohl „Ucenicul vrăjitor", editura Junfermann. O carte curată din punct de vedere teoretic şi practic, deci valoroasă. Parţial cam abstractă, ca şi marea majoritate a literaturii NLP, dar nu într-o asemenea măsură încât să-i taie cititorului cheful de lectură. Recomandabilă!

Anthony Robbins „Principiul puterii Robbins", editura Heyne. Scrisă într-un stil specific american. Parţial bună şi importantă, dar cu multe pasaje penibile atunci când autorul

povestește despre sine și se folosește de cunoscutele colecții de istorie și anecdote cunoscute în toată lumea. Extrem de vastă și deseori prea moralizatoare. Cu toate acestea, spune ceva. Dacă ai deja câteva cărți referitoare la NLP, gândește-te dacă o vrei și pe aceasta ca stimulent. Pentru introducere și referitor la elementele de bază există, după opinia mea, și cărți mai bune.

Connirae și Steve Andreas „Cu inima și cu mintea", editura Junfermann. Scrisă tot în stil american dar plină de idei, parțial geniale, inspirate din practică. Se citește relativ bine. Este o carte care nu trebuie să lipsească din bibliotecă!

Robert Dilts „Identitate, sisteme de credință și sănătate", editura Junfermann. După părerea mea, Dilts este la ora actuală cel mai important autor care încearcă să dezvolte ideile NLP. Câteodată am impresia că a înțeles această metodă mai bine decât însăși fondatorii ei. Nu se citește foarte ușor, dar fiecare frază merită să fie înțeleasă.

Joseph O'Connor/John Seymour „Programarea neuro-lingvistică: reușita comunicării și dezvoltarea personală", editura pentru kinesiologia aplicată (VAK). O introducere bună și inteligibilă în metodologia NLP. Sunt descrise cele mai multe dintre instrumentele actuale ale NLP-ului contemporan și de aceea un prilej excelent de a avea o privire de ansamblu asupra acestora. Este o carte bună despre NLP și-ți face plăcere s-o citești.

Tad James/Wyatt Woodsmall „Time Line – conceptele NLP" editura Junfermann. O carte palpitantă pentru avansați. Este vorba despre călătorii NLP în timp și schimbarea istoriei personale și a viitorului. Tehnicile descrise sunt extrem de eficiente, dar înainte de a se încerca aplicarea lor, trebuie învățate cu ajutorul unui antrenor experimentat.

Thies Stahl „Dacă te întâlnești cu un broscoi", editura Junfermann. Stahl este unul dintre cei mai buni și mai cunoscuți consultanți NLP din Germania. Cartea conține descrierea câtorva elemente din munca sa și contribuția pe care și-a adus-o la dezvoltarea metodologiei NLP. Pentru a o citi, este nevoie de răbdare și de timp, dar merită.

Serge Kahili King „Şamanii oraşelor", editura Alf Luchow. O combinaţie profesională extrem de reuşită şi pasionantă ca lectură între şamanismul Huna şi NLP.

Acum am să fac câteva recomandări referitoare la temele „Chakre" şi „Reiki".

„Centrii subtili de forţă" de **Baginsky/Sharamon,** editura Windpferd. O carte clasică referitoare la chakre. Extrem de recomandabilă. (Carte apărută deja la Editura Mix)

„Vindecarea aurei" de **Walter Lübeck,** editura Windpferd. Un program de specializare pentru dezvoltarea capacităţii de percepţie a substanţelor subtile (citirea aurei şi a chakrelor) cu o descriere amănunţită a sistemului energetic al substanţei subtile, a chakrelor principale şi secundare, a meridianelor de acupunctură, a principalelor organe energetice şi a celor şapte sfere de protecţie musculară cunoscute în terapia bioenergetică.

„Cărţile energiei chakrelor" de **Walter Lübeck,** editura Windpferd. O culegere de 126 de afirmaţii coordonate cu chakrele principale şi secundare, dar şi cu câmpurile aurei. Este recomandabilă utilizării personale în scopul dezvoltării personalităţii, dar şi unei combinaţii cu Reiki, cu esenţele Bach, cu pietrele terapeutice şi cu esenţele aromatice subordonate fiecărei afirmaţii. Sunt descrise amănunţit toate formele de utilizare. Cu sigiliul vindecător al Marii Zeităţi şi cu îngerii ei pe fiecare carte. Într-un capitol special, se explică modul în care şi laicii pot folosi simplu şi eficient cărţile energiei chakrelor în activitatea Feng-Shui pentru casă, locuinţă şi grădină. Cartea conţine un mare număr de întrebări exemplare pentru oracolele din toate domeniile vieţii, confirmate de practică. Cele 126 de afirmaţii sunt extrem de potrivite pentru vindecarea mentală în tehnica Reiki de gradul 2 şi pentru autosugestie.

„Reiki. Manualul de iniţiere" de **Walter Lübeck,** editura Windpferd. Această carte vastă, extrem de importantă, conţine toate cunoştinţele importante necesare aplicării tehnicii Reiki. (Carte apărută deja la Editura Mix)

„Forța Reiki" de **Paula Horan**, editura Windpferd. Multe stimulente interesante şi originale pentru practica Reiki.

„Reiki – calea inimii" de **Walter Lübeck**, editura Windpferd. O descriere detaliată a sistemului Reiki şi a posibilităților sale în toate cele trei grade de inițiere.

„Farmacia familială Reiki" de **Walter Lübeck**, editura Windpferd. Tratamente speciale Reiki pentru 44 de tulburări existențiale, completată cu rețete alimentare şi plante medicinale.

„Rainbow Reiki" de **Walter Lübeck**, editura Windpferd. Treapta superioară a muncii energetice cu Reiki. Prepararea de esențe Reiki, crearea de zone de forță personale, cântece terapeutice Reiki, adevărata istorie a tehnicii Reiki şi multe altele.

„Experiențe cu forța Reiki" de **Brigitte Ziegler**, editura Windpferd. Povestiri despre experiențe foarte interesante.

„Compendiul Reiki", **Walter Lübeck/Frank Arjava Petter/William L. Rand**, editura Windpferd. O prezentare detaliată a Reiki-ului tradițional. Informații biografice exacte despre Dr. Mikao Usui, Dr. Chujiro Hayashi şi Hawayo Takata. Metodele clasice de vindecare ale lui Usui şi Hayashi, regulile de viață originale, relația spirituală dintre maestru şi ucenic în Reiki, explicații referitoare la simbolurile Reiki şi multe altele.

„Cele mai frumoase tehnici Reiki" **Lübeck/Petter**, editura Windpferd. O colecție vastă de modalități aplicative ale tehnicilor Reiki în Vest. Multe lucruri sunt publicate aici pentru prima oară!

„Manualul consultantului", **Walter Lübeck**, editura Windpferd. Aici se explică într-o formă compactă tot ceea ce trebuie să ştie un consultant practicant global pentru a-şi desfăşura eficient munca: ce specializări sunt cu adevărat necesare? Modul de abordare al practicii zilnice. Cum se construiesc efectiv secvențele consultanței? Ce trebuie avut în vedere în cazul apariției transferurilor? Trebuie să învățăm să sortăm temele consultanței în funcție de importanța acestora? Ce înseamnă sănătatea şi boala văzute dintr-un punct de vedere global? Şi multe altele.

Despre autor

Walter Lübeck s-a născut pe 17 februarie 1960 (vărsător, ascendent în săgetător) şi din 1988 este profesor spiritual. Predă în toată lumea, în germană şi engleză, sistemul Rainbow-Reiki pe care l-a fondat, meditaţia celor trei radiaţii, tradiţia şamanică Withe-Feather, NLP-ul spiritual şi Lemurian Tantra. Cele mai importante repere pentru el din punct de vedere particular dar şi profesional sunt cele trei maxime: responsabilitatea, iubirea şi conştientizarea. Prin munca sa, el doreşte să-şi aducă contribuţia la venirea cât mai grabnică a unei noi epoci de aur a omenirii.

Prin cele 25 de cărţi, dintre care 7 se ocupă de Reiki şi care au fost traduse în mai mult de o duzină de limbi, prin diversele contribuţii din revistele de specialitate, casete didactice video şi software, el pune la dispoziţia publicului rezultatele cercetărilor sale. Pentru el este extrem de important ca ştiinţele spirituale să fie folosite pentru stimularea întregii calităţi a vieţii şi pentru vindecarea planetei noastre.

Calificat multilateral în Reiki, meditaţie, NLP, şamanism, Tantra, homeopatie, nutriţionism, arte marţiale, Feng Shui şi folosirea cristalelor, el depune mari eforturi pentru unificarea diferitelor căi spirituale şi a înţelepciunii acestora în vederea călăuzirii adepţilor săi pe drumul vieţii. Ca muzician pasionat, el foloseşte cu mare plăcere tobe, didgeridoo, cântece şi dansuri în cadrul ritualurilor şi terapiei spirituale.

Adresă de contact: www.rainbowreiki.net